テント泊山行（奥秩父・鳳凰三山・鹿島槍ヶ岳）

山には最近慣れてきて、テント泊での縦走登山をしてみたい方のための新企画。3〜4人用テント、食糧、コンロ、鍋などはアルパインツアーが準備し、同行スタッフと参加メンバーが分担して背負います。テント泊での縦走は、山歩きの原点ともいえる醍醐味です。

〈テント泊山行について〉

- 行程中の夕食と朝食はパーティーでの自炊です。
- 昼食は日程分の行動食を各自ご持参ください。
- 共同装備と炊事用の水は参加メンバーで分担し運搬します（最大3kg程度/1人）。
- テントはアルパインツアーが準備します。個人所有のテントでのご参加はご遠慮ください。

●最少催行人数：9人　●同行：ツアーリーダー（2〜3人）　●締切：各出発日の2週間前　●定員：12人

トレーニング登山

丹沢・塔ノ岳　2日間

テント

歩行時間・1日目：約2時間　2日目：約6時間

2 ・6kg〜8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。

期間 4月14日(土)〜4月15日(日)　**参加費用 ¥21,000**

【集合・時間】**小田急線・渋沢駅（10:30）**

ポイント テント泊山行のためのトレーニング山行。舞台は丹沢・大倉尾根。寝袋、マットや食糧、水などの共同装備を背負って歩きます。テントの張り方やザックのパッキングなど基礎知識もこの機会に習得しましょう。食糧の買い出しが最初の共同作業となります。

1日目 渋沢 買い出し 大倉（288m） 山麓 テント **2日目** 塔ノ岳（1491m） 鍋割山 二俣（582m） 渋沢 解散 18：00(予定)

★食事：朝1回、昼1回、夕1回
(2日目の昼食は各自行動食をご持参ください。)

▲山の醍醐味テント泊

健脚　瑞牆山〜金峰山〜甲武信ヶ岳〜笠取山〜飛龍山〜雲取山〜奥多摩

奥秩父主脈縦走　7日間

100　300　テント

歩行時間・1日目:約5時間　2日目:約6時間　3日目:約6時間30分　4日目:約4時間　5日目:約6時間30分　6日目約6時間30分　7日目:約5時間30分

4 ・10kg〜12kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 4月29日(日)〜5月5日(土)　**参加費用 ¥78,000**

【集合・時間】**新宿西口スバルビル前（7:00）**

ポイント 山を歩きましょう。参加した方のみが体感できる世界がそこにあります。6本爪以上のアイゼンが必要です。

1日目 新宿駅 瑞牆山荘（1514m） 瑞牆山（2230m） 富士見平小屋（1804m） テント **2日目** 金峰山（2599m） 大弛峠（2361m） テント **3日目** 国師岳（2592m） 甲武信岳（2475m） 甲武信小屋（2345m） テント **4日目** 破不山（2318m） 雁坂小屋（1959m） テント **5日目** 水晶山 将監峠（1793m） テント **6日目** 雲取山荘（1834m） テント **7日目** 雲取山（2017m） 鴨沢バス停（542m） 奥多摩 解散 15：30(予定)

★食事：朝6回、夕6回(昼食は各自行動食をご持参ください。)

▲笠取山に向かう

健脚　白砂の稜線をテント泊で縦走

南アルプス・鳳凰三山とアサヨ峰　3日間

100　300　テント

歩行時間・1日目：約5時間30分　2日目：約6時間40分　3日目：約5時間30分

4 ・10kg〜12kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 8月3日(金)〜8月5日(日)　**参加費用 ¥41,000**

【集合・時間】**JR甲府駅中央改札前（8:30）**

ポイント 白砂の稜線が印象的な鳳凰三山から、全方位のパノラマが魅力的なアサヨ峰まで、テント泊で縦走します。その間にある早川尾根は登山者も少なく、南アルプスらしいしっとりとした雰囲気を感じられる登山道です。北岳や甲斐駒ヶ岳の展望も楽しみです。

1日目 甲府駅 芦安 夜叉神の森（1380m） 夜叉神峠 南御室小屋（2420m） テント **2日目** 薬師岳小屋 観音岳（2840m） 赤抜沢ノ頭 早川尾根小屋（2400m） テント **3日目** アサヨ峰（2799m） 栗沢山（2714m） 北沢峠 芦安 甲府駅 解散 17：00〜19：00(予定)

★食事：朝2回、夕2回（昼食は各自行動食をご持参ください。）下山後時間により温泉に立ち寄ります。（別料金）

▲賽の河原からの地蔵岳

健脚　可憐な植物を求めて

越後・守門岳、浅草岳　3日間

200　300　バス　テント

歩行時間・2日目：約7時間　3日目：6時間30分

4 ・10kg〜12kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 7月7日(土)〜7月9日(月)　**参加費用 ¥39,000**

【集合・時間】**新宿西口スバルビル前（8:00）**

ポイント ヒメサユリの咲く時期に、キャンプ場を基地として新潟の2つの名山に登ります。対峙する守門岳（袴岳）と浅草岳は、ともにヒメサユリが沢山咲くことで有名です。

1日目 新宿 高速 五味沢キャンプ場 テント **2日目** ネズモチ平登山口（850m） 桜ゾネ 嘉平与ポッチ 前岳 浅草岳（1585m）往復 桜ゾネ ネズモチ平登山口 五味沢キャンプ場 テント **3日目** 大原登山口 守門岳（1537m） 保久礼登山口 高速 新宿 解散 20：00〜22：00(予定)

★食事：朝2回、夕2回（昼食は各自行動食をご持参ください。）下山後時間により温泉に立ち寄ります。（別料金）

▲可憐なヒメサユリ

健脚　テント泊で夕日や朝焼けを楽しむ

北アルプス・爺ヶ岳、鹿島槍ヶ岳　4日間

100　夜行バス　テント

歩行時間・2日目：約4時間30分　3日目：約7時間

4 ・10kg〜12kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 8月31日(金)〜9月3日(月)　**参加費用 ¥51,000**

【集合・時間】**新宿西口スバルビル前（22:30）**

ポイント 剱岳に沈む夕日や朝に焼ける北アルプスの山並みが見事です。柏原新道から爺ヶ岳を経て鹿島槍ヶ岳を往復します。絶景のキャンプ地での宿泊に期待しましょう。

1日目 新宿 **2日目** 扇沢 柏原新道入口（1325m） 種池山荘キャンプ場 テント **3日目** →爺ヶ岳（2670m） 鹿島槍ヶ岳（往復） 冷池キャンプ場（2415m） テント **4日目** 爺ヶ岳 種池 柏原新道入口 新宿 解散 20：00〜22：00(予定)

★食事：朝2回、夕2回（昼食は各自行動食をご持参ください。）下山後時間により温泉に立ち寄ります。（別料金）

▲朝日に染まる剱岳（種池周辺から）

健脚　南アルプス前衛峰の藪山縦走

南アルプス・大無間山、小無間山　3日間

200　テント

歩行時間・1日目：約4時間　2日目　約8時間　3日目　約6時間

4 ・10kg〜12kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 10月6日(土)〜10月8日(月)　**参加費用 ¥49,000**

【集合・時間】**JR・静岡駅南口新幹線改札前（9:10）**

ポイント 200名山大無間山を目指す藪山コースをテント泊で縦走。南アルプスの前衛の山々ですが、遙かに続く山並みを眺めるとき、山の奥深さを体感できると思います。水場がないので、1人1リットルの炊事用水と共同装備を担いでいただきます。

1日目 静岡駅 寸又峡（550m） 寸又林道 テント **2日目** 大樽沢出合（1200m） 三方窪 大無間山山頂（2329m） テント **3日目** 小無間山（2150m） 田代（680m） 静岡駅 解散 17：00〜19：00(予定)

★食事：朝2回、夕2回（昼食は各自行動食をご持参ください。）下山後時間により温泉に立ち寄ります。（別料金）

〈テント泊山行に必要な装備〉

■ご参加者各自でのご持参が必要なもの（個人装備）

- シュラフ（季節、山域の気温に応じたもの）
- スリーピングマット　・カトラリー（スプーンや箸など）
- 水筒（飲料用とは別途に容量1L以上）
- 行動食（日程分）　・大型ザック（容量50L以上）

■アルパインツアーが準備するもの（共同装備）

- テント　・テント用マット
- 炊事用具（バーナーやコッフェルなど）
- 食糧（朝食と夕食分）　・食器

詳細は、ホームページや国内ツアー用ブログ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。　山へ行こうよ　アルパインツアー　日本　検索

岩稜歩き

講師：川名 匡（山岳ガイド）・ 阿波 徹（山岳ガイド）

岩稜を安全に登高するためには、クライミングやロープワークの技術が要求されます。剱岳登頂を目標に、今期はトレーニングの場を幅広く設定しました。三点確保が必要となるような岩場では、体の動かし方やホールドを遠慮なくアドバイスします。高度感のある岩稜歩きでは、緊張感をもって慎重に行動してください。岩稜歩きに使用する装備は各自でのご準備が必要となります。

●最少催行人数：9人　●同行：講師とツアーリーダー　●締切：各出発日の2週間前　●定員：12人（宿泊コースは9人）

〈岩稜歩きセット〉

■シットハーネス
■ヘルメット
■ソウンスリング（60cm）×2本
■ソウンスリング（120cm）×2本
■安全環付きカラビナ（HMS型・スクリューロック式）×2枚
※ヘルメットは有料レンタル（¥500／1回）があります。
※その他の装備は各自でのご購入・ご準備が必要です。
※装備についてご不明な点はお問合せください。

岩稜歩きトレーニング① 三ツ峠・屏風岩 2日間

中級　200　鎖・岩場　2

歩行時間・1日目：約3時間　2日目：約2時間（講習の時間を除く）

期間 4月7日(土)～4月8日(日)、6月5日(火)～6月6日(水)　参加費用 ¥43,000

【集合・時間】富士急行線・河口湖駅改札前（10:10）

★食事：朝1回、昼2回、夕1回

岩稜歩きトレーニング② 湘南・鷹取山 日帰り

中級　鎖・岩場　2

歩行時間・約1時間30分（講習の時間を除く）

出発日 4月10日(火)　参加費用 ¥11,000

【集合・時間】京浜急行線・追浜駅改札前（9:00）

★食事：なし（昼食は各自行動食をご持参ください。）

岩稜歩きトレーニング③ 湯河原・幕岩 日帰り

中級　鎖・岩場　2

歩行時間・約1時間（講習の時間を除く）

出発日 5月22日(火)　参加費用 ¥13,000

【集合・時間】JR東海道線・湯河原駅改札前（9:00）

★食事：なし（昼食は各自行動食をご持参ください。）
★雨天中止の場合は、予備日（5月23日）に振り替えます。

岩稜歩き入門① 吾妻八景のひとつ 吾妻・岩櫃山 日帰り

中級　鎖・岩場　バス　3

歩行時間・約3時間

出発日 4月24日(火)　参加費用 ¥19,000

【集合・時間】新宿西口スバルビル前（7:00）

★食事：なし（昼食は各自行動食をご持参ください。）
★雨天中止の場合は、予備日（4月25日）に振り替えます。

岩稜歩き入門② 変化に富むロングコース 奥秩父・乾徳山 日帰り

中級　200　鎖・岩場　バス　3

歩行時間・約7時間

出発日 5月26日(土)、6月12日(火)　参加費用 ¥19,000

【集合・時間】新宿西口スバルビル前（7:00）

★食事：なし（昼食は各自行動食をご持参ください。）

岩稜歩き入門③ 修験道の山 西上州・黒滝山 日帰り

中級　鎖・岩場　バス　3

歩行時間・約3時間

出発日 5月27日(日)　参加費用 ¥19,000

【集合・時間】新宿西口スバルビル前（7:00）

★食事：なし（昼食は各自行動食をご持参ください。）

個性豊かな双耳峰２座に登る 鹿岳（かなたけ）と二子山（ふたごやま） 2日間

健脚　鎖・岩場　バス

歩行時間・1日目：約3時間30分　2日目：約5時間

4 ・10kg～12kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 6月9日(土)～6月10日(日)　参加費用 ¥47,000

【集合・時間】新宿西口スバルビル前（7:00）

ポイント 1日目は、西上州の鹿岳へ。鹿岳は展望のよい双耳峰です。鋸歯状の尾根を辿り、一ノ岳と二ノ岳へ登ります。2日目は、北秩父の二子山へ。二子山は石灰岩から成る双耳峰で、クライミングのゲレンデとしても知られている山です。ゴジラの背のような岩稜を伝い、西岳と東岳を目指します。

1日目 新宿→四ツ又山登山口（400m）→マメガタ峠→一ノ岳→二ノ岳（1015m）→下高原登山口（410m）→下仁田旅館 2日目 →坂本（650m）→股峠→東岳（1122m）→股峠→西岳（1166m）→魚尾道峠→坂本→新宿解散20：00～22：00(予定)

★食事：朝1回、昼1回、夜1回
（1日目の昼食は各自お弁当か行動食をご持参ください）

▲岩稜帯を登る

奇岩怪石巡りと越後の名峰 妙義山中間道と八海山 2日間

健脚　200　鎖・岩場　バス

歩行時間・1日目：約3時間30分（講習の時間を除く）　2日目：約7時間

4 ・10kg～12kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 7月26日(木)～7月27日(金)、7月28日(土)～7月29日(日)　参加費用 ¥51,000

【集合・時間】新宿西口スバルビル前（7:00）

ポイント 1日目は、奇岩怪石で知られる妙義山へ。中間道の岩場を利用して岩稜歩きの講習を行います。2日目は、越後三山の一峰、八海山へ。ゴンドラを使って主稜線へ一気に出た後は、大小19ヶ所の鎖場を通過し、八ツ峰の主峰、大日岳を往復します。

1日目 新宿→中之岳神社→第四石門→第一石門→妙義神社→六日町旅館 2日目 →山麓駅→山頂駅（1135m）→千本檜小屋→大日岳（1710m）→千本檜小屋→山頂駅→山麓駅→新宿解散20：00～22：00(予定)

★食事：朝1回、昼1回、夜1回
（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください。）

▲鎖場が連続する八ツ峰の岩稜

「カニのタテバイ」を登り、「カニのヨコバイ」を下る 北アルプス・剱岳（別山尾根） 3日間

健脚　100　鎖・岩場

歩行時間・1日目：約3時間　2日目：約6時間　3日目：約3時間

4 ・10kg～12kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 8月14日(火)～8月16日(木)、8月18日(土)～8月20日(月)、8月22日(水)～8月24日(金)、9月4日(火)～9月6日(木)　参加費用 ¥72,000

【集合・時間】室堂バスターミナル屋上展望台（11:30）

ポイント 剱岳ではもっともポピュラーなルート、別山尾根から剱岳を目指します。登りでは「カニのタテバイ」、下りでは「カニのヨコバイ」など、数々の難所が現れます。今まで身に付けた技術を駆使し、憧れの名峰を目指しましょう。

1日目 室堂（2450m）→別山乗越→剱沢小屋（2523m）山小屋 2日目 →剱岳（2999m）→剱沢小屋山小屋 3日目 剱沢小屋→別山乗越→室堂解散12：30(予定)

★食事：朝2回、昼1回、夜2回
（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください。）
★岩稜歩きに2回以上ご参加の方が対象です。

▲数々の岩稜を従える剱岳

北アルプス三大急登のひとつ、早月尾根から剱岳へ 北アルプス・剱岳（早月尾根） 3日間

健脚　100　鎖・岩場

歩行時間・1日目：約5時間　2日目：約6時間　3日目：約3時間10分

4 ・10kg～12kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 8月31日(金)～9月2日(日)　参加費用 ¥75,000

【集合・時間】JR富山駅南口改札前（7:00）

ポイント 北アルプス三大急登のひとつ、早月尾根から剱岳を目指します。早月小屋を過ぎて上部に達すると、エボシ岩、シシ頭、カニのハサミなどの難所が連続します。日本海へと続く北方稜線や、険悪な様相を醸す池ノ谷など、別山尾根とはまた異なった展望も楽しみです。

1日目 富山駅→馬場島（760m）→早月小屋（2200m）山小屋 2日目【徒歩】剱岳（2999m）→早月小屋山小屋 3日目【徒歩】馬場島→富山駅解散13：00～15：00(予定)

★食事：朝2回、昼1回、夜2回
（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください。）
★岩稜歩きに2回以上ご参加の方が対象です。

▲真新しく立て替えられた山頂の祠

詳細は、ホームページや国内ツアー用ブログ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。　山へ行こうよ　アルパインツアー　日本　検索

山女子ハイキング

同行：中嶋 千春（登山ガイド）・恩田 真砂美（ヨガインストラクター）

山デビューを考えている女性へのきっかけ作りのためのコースを考えました。たまには喧騒な都会を抜け出して、自然の中で体に適度な刺激を与え、都会では閉じがちな五感を開きましょう！山での新しい発見は何時も心をリフレッシュさせてくれます。講師も企画も女性。山に関わる食べ物やボディメンテナンス、海外の話しなどを通して楽しい時間をすてきな仲間と過ごしましょう！

●最少催行人数：12人　●同行：ツアーリーダー（2〜3人）　●締切：各出発日の2週間前　●定員：20人

アルパインツアー日本の山　公開説明会　予約制

- 期日：①4月11日（水）　山女子ハイキングって何？
  持ちもの、ハイキングの基礎　イ・ロ・ハについてなど
  ②6月14日（木）　新メンバー募集しま〜す。
  茶話会（山のスペシャルゲストをお招きします。お楽しみに）
- 会場：アルパインツアーサービス本社　特設説明会場
- 時間：19:00〜20:30　●定員：45人
- 受講料：1,000円
- 講師：中嶋千春（登山ガイド）、恩田真砂美（ヨガインストラクター）
- 予約：メールまたはお電話でご予約ください。会場までの地図を記載した予約票をお送りいたします。。

初級　万葉の時代からの名山

筑波山　日帰り

バス

歩行時間・約4時間30分

2　・6kg〜8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。

出発日 4月14日(土)　**参加費用 ¥10,800**

【集合・時間】新宿西口スバルビル前（7:00）

ポイント「西の富士・東の筑波」と称される関東平野を一望する雄大な筑波山は万葉の時代から人々に親しまれてきた信仰の山でもあります。山頂のカタクリ、山麓の桜が望めるシーズンに神秘的な奇岩怪石を楽しみながらのハイキングです。

新宿🚌筑波神社（247m）🚶男体山（871m）🚶女体山（877m）🚶弁慶七戻り石🚶つつじヶ丘（542m）🚌新宿解散20:00〜22:00(予定)

★食事：なし（昼食は各自行動食をご持参ください。）

▲関東平野を見渡す

初級　明るいカヤト原と森林のおりなすドラマチックな山

大菩薩嶺　日帰り

バス

歩行時間・約3時間30分

2　・6kg〜8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。

出発日 5月12日(土)　**参加費用 ¥10,800**

【集合・時間】新宿西口スバルビル前（7:00）

ポイント 中里介山の小説「大菩薩峠」で広く知られる大菩薩嶺。新緑の季節に峠までの尾根上に続く草原を富士山や南アルプスの展望を楽しみながらのパノラマハイキングです。

新宿🚌上日川峠（1588m）🚶福ちゃん荘🚶大菩薩嶺（2057m）往復🚶雷岩🚶大菩薩峠（1897m）🚶富士見山荘🚶福ちゃん荘🚶上日川峠🚌新宿解散20:00〜22:00(予定)

★食事：なし（昼食は各自行動食をご持参ください。）

▲大菩薩・雷岩から富士山

初級　新緑とツツジの季節

赤城山・黒檜山（くろびやま）　日帰り

バス

歩行時間・約3時間30分

2　・6kg〜8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。

出発日 6月9日(土)　**参加費用 ¥10,800**

【集合・時間】新宿西口スバルビル前（7:00）

ポイント 上毛三山のひとつで、日本百名山にも数えられる赤城山。その最高峰が黒檜山です。山肌には様々なツツジが咲き競い、眼下には山上湖の大沼や小沼を望めます。小尾瀬とも呼ばれる、高層湿原の覚満淵の散策も楽しみです。

新宿🚌黒檜山登山口（1369m）🚶黒檜山（1827m）🚶駒ヶ岳🚶覚満淵（かくまんぶち）🚶赤木公園ビジターセンター（1365m）🚌新宿解散20:00〜22:00(予定)

★食事：なし（昼食は各自行動食をご持参ください。）

▲山上湖の大沼を見下ろす

初級　高層湿原の中で朝をむかえる

霧ヶ峰、双子池、天祥寺ヶ原（てんじょうじがはら）　2日間

バス

歩行時間・1日目：約4時間　2日目：約4時間30分

2　・6kg〜8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。

期間 8月25日(土)〜8月26日(日)　**参加費用 ¥34,000**

【集合・時間】新宿西口スバルビル前（7:00）

ポイント 高原の静かな夜と清々しい朝を満喫できるハイキングです。天気が良ければ満天の星空も望めます。秋の気配を感じる様々な高山植物や湿原や池、蓼科山と横岳に囲まれた原っぱなど見所満載です。宿泊は自然の中にある静かなヒュッテ。

1日目 新宿🚌車山肩🚶車山🚶蝶々深山🚶物見石🚶八島ヶ原湿原🚌沢渡旅館　2日目 🚌大河原峠（1980m）🚶双子山🚶双子池🚶亀甲池🚶天祥寺ヶ原🚶竜源橋（1660m）🚌新宿解散20:00〜22:00(予定)

★食事：朝1回、昼1回、夕1回
（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください。）

▲広い草原が広がる霧ヶ峰

初級　浅間外輪山の最高峰

黒斑山（くろふやま）　日帰り

バス

歩行時間・約4時間

2　・6kg〜8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。

出発日 9月29日(土)　**参加費用 ¥10,800**

【集合・時間】新宿西口スバルビル前（7:00）

ポイント 黒斑山は浅間山の火山活動の爪痕を残しながらも多くのパイオニア植物で形成される面白い山です。特に日本では珍しい自然のカラマツの巨木のある地帯でもあります。秋の訪れを感じる時期に数万年の昔に思いを馳せる興味深いハイキングです。

新宿🚌車坂峠（1973m）🚶車坂山🚶トーミの頭🚶黒斑山（2404m）🚶往復🚶トーミの頭🚶中コース🚶車坂峠🚌新宿解散20:00〜22:00(予定)

★食事：なし（昼食は各自行動食をご持参ください。）

▲浅間山火口付近は立ち入り禁止となっている

山が好きになったら、山トモ（友達）作りから始めましょう。

山リータ×アルパインツアーがお手伝いします。

山が好きな女性スタッフの企画運営による山ガールのための山情報交換サイト『山リータ』。参加される方の年齢は20歳台から40歳台の方がほとんどです。「山リータが企画するツアーの参加者のなんと7割の方が「山トモできました！」と知らせてくださっています。簡単な山なら山トモ同士で行くこともできるかも。（無理は禁物ですが、自分たちが立てた計画を山リータ・ツアーに同行するアルパインツアーのスタッフやアドバイザーに相談してもいいですね。）

▲2011年夏燕岳に行きました。カラー画像はHPでチェック。

「山トモ作ろう」をテーマに今年も楽しい山行きのプランが用意されています。今年も、様々な登山用品メーカーさんからの協賛があり、さらに盛り上がりそうです。詳しくは、山リータホームページから*http://www.yamarita.com/*

詳細は、ホームページや国内ツアー用ブログ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。　山へ行こうよ　アルパインツアー　日本　検索

山や歴史のゆっくり歩き

同行：工藤 隆雄（山岳ライター）

山は高いがゆえに尊からず。低くても歩いてみれば、自然林の豊富な山もあれば、昔、城があった山で歴史を感じられる山、花の名所、展望のよい山など、個性のある山がいっぱいあります。この企画はそんな低い山の魅力を味わってもらいたいと思い、立ち上げました。月に一度一緒に楽しみませんか。

●最少催行人数：12人　●同行：講師とツアーリーダー　●締切：各出発日の2週間前　●定員：20人

書籍紹介

山歩きのオキテ

工藤 隆雄 著

手軽に楽しめて、体にも良い山歩き、けれども山には思わぬ危険が潜んでいるのを忘れてはいけません。山小屋の主人に学ぶ登山の基本的な知識がいっぱいつまっています。

アルパインツアー日本の山 公開トークショー 予約制

- 期日：①4月9日（月）　②7月9日（月）
- 会場：アルパインツアーサービス本社 特設説明会場
- 時間：19:00～20:30　●定員：45人
- 受講料：1,000円
- 講師：工藤隆雄（くどう たかお）（山岳ライター）
- 参考書：「山歩きのオキテ」新潮社刊　476円（税別）
- 予約：メールまたはお電話でご予約ください。会場までの地図を記載した予約票をお送りいたします。

※①②は同じ内容です。

千葉県・軍茶利山（ぐんだりさん）　日帰り

入門 ★ 自然が豊富な房総の里山

バス

歩行時間・約2時間30分

1 ・4kg～6kg程度のザックを背負い、10km程度の平坦地を3時間以内で歩ける体力が必要です。

出発日 4月3日(火)　参加費用 ¥9,800

【集合・時間】JR・北千住駅千住署前（6:50）
新宿西口スバルビル前（7:30）

ポイント 軍茶利山の周辺はスダジイなどの常緑広葉樹が豊富にあり植物群落地として県の天然記念物に指定されている。洞庭湖は江戸時代の人造湖で桜の名所。九十九里浜は芥川龍之介も青春時代にやって来た。

北千住🚌新宿🚌東浪見駅🚶軍茶利山🚶洞庭湖🚶一宮町宮憩いの森🚶玉前神社🚌九十九里浜🚌新宿🚌北千住解散19:00～21:00(予定)

★食事・入浴：昼食は各自行動食をご持参ください。時間により温泉に立ち寄ります。(別料金)

▲軍茶利山の山頂にある東浪見寺本堂

栃木県・唐沢山（からさわやま）　日帰り

入門 ★ 平安の頃の城跡が残る

バス

歩行時間・約2時間30分

1 ・4kg～6kg程度のザックを背負い、10km程度の平坦地を3時間以内で歩ける体力が必要です。

出発日 5月2日(水)　参加費用 ¥9,800

【集合・時間】JR・北千住駅千住署前（6:50）
新宿西口スバルビル前（7:30）

ポイント 唐沢山山頂に明治16年に建てられた唐沢山神社があるが、元々は平将門を破った藤原秀郷が平安時代に築城した城跡で城壁は今も当時のまま残る。後々の城主佐野氏は秀郷の子孫にあたる。

北千住🚌新宿🚌露垂根神社🚶唐沢山🚶京路戸峠🚶諏訪岳🚶京路戸公園🚌新宿🚌北千住解散19:00～21:00(予定)

★食事・入浴：昼食は各自行動食をご持参ください。時間により温泉に立ち寄ります。(別料金)

▲唐沢山の山麓は5月上旬はツツジが咲く

山梨県・信玄棒道（しんげんぼうみち）　日帰り

入門 ★ つわものどもの夢の跡

バス

歩行時間・約3時間

1 ・4kg～6kg程度のザックを背負い、10km程度の平坦地を3時間以内で歩ける体力が必要です。

出発日 6月7日(木)　参加費用 ¥9,800

【集合・時間】JR・北千住駅千住署前（6:50）
新宿西口スバルビル前（7:30）

ポイント 戦国時代、武田信玄は戦のために各地に軍用道路を作った。この道は信濃攻略のために切り開いた道で八ヶ岳の山麓を棒のように真っ直ぐ延びているためこの名が付いた。ほぼ平坦な道で歩きやすい道が続く。

北千住🚌新宿🚌道の駅こぶちさわ🚶火の見櫓🚶三分湧水🚌新宿🚌北千住解散19:00～21:00(予定)

★食事・入浴：昼食は各自行動食をご持参ください。時間により温泉に立ち寄ります。(別料金)

▲信玄棒道と祀られた観音像

群馬県・金山（かなやま）　日帰り

入門 ★ 戦国時代にタイムスリップ

バス

歩行時間・約3時間

1 ・4kg～6kg程度のザックを背負い、10km程度の平坦地を3時間以内で歩ける体力が必要です。

出発日 7月6日(金)　参加費用 ¥9,800

【集合・時間】JR・北千住駅千住署前（6:50）
新宿西口スバルビル前（7:30）

ポイント 鎌倉幕府を倒した新田義貞の出身地、太田市にある山で山頂とその周辺は戦国時代に金山城が築城された。発掘復元が進み、中世に紛れ込んだような一味違った山歩きを楽しめる。

北千住🚌新宿🚌大光院🚶モータープール🚶金山🚶ぐんまこどもの国🚶モータープール🚶大光院🚌新宿🚌北千住解散19:00～21:00(予定)

★食事・入浴：昼食は各自行動食をご持参ください。時間により温泉に立ち寄ります。(別料金)

▲見応えのある金山城跡の石垣

山梨県・御坂山（みさかやま）　日帰り

入門 ★ 歴史と文学に思いをよせる

バス

歩行時間・約2時間30分

1 ・4kg～6kg程度のザックを背負い、10km程度の平坦地を3時間以内で歩ける体力が必要です。

出発日 8月7日(火)　参加費用 ¥9,800

【集合・時間】JR・北千住駅千住署前（6:50）
新宿西口スバルビル前（7:30）

ポイント 登山口の天下茶屋は昭和13年に太宰治が井伏鱒二と逗留した宿。御坂峠は鎌倉と京都を結んだ鎌倉往還の1つの峠でかつては葛飾北斎、日本武尊も歩いたといわれる由緒ある道である。

北千住🚌新宿🚌天下茶屋🚶御坂山🚶御坂峠🚶御坂峠入口🚌新宿🚌北千住解散19:00～21:00(予定)

★食事・入浴：昼食は各自行動食をご持参ください。時間により温泉に立ち寄ります。(別料金)

▲天下茶屋からは富士山がよく見える

埼玉県・高麗峠（こまとうげ）　日帰り

入門 ★ いにしえに思いをはせる

バス

歩行時間・約2時間

1 ・4kg～6kg程度のザックを背負い、10km程度の平坦地を3時間以内で歩ける体力が必要です。

出発日 9月5日(水)　参加費用 ¥9,800

【集合・時間】JR・北千住駅千住署前（6:50）
新宿西口スバルビル前（7:30）

ポイント 飯能市と日高市の境にある変哲もない峠だが、奈良時代に唐・新羅に滅ぼされた高句麗の王族、高麗若光らが相模湾から上陸し、大磯周辺に住んだが、やがて巾着田やその周辺に移り住んだ。

北千住🚌新宿🚌加治神社🚶宮沢湖🚶巾着田分岐🚶高麗峠🚶巾着田散策🚌新宿🚌北千住解散19:00～21:00(予定)

★食事・入浴：昼食は各自行動食をご持参ください。時間により温泉に立ち寄ります。(別料金)

▲高麗峠に行く途中にある宮沢湖

詳細は、ホームページや国内ツアー用ブログ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。

山へ行こうよ　アルパインツアー　日本　検索

関東周辺（雲取山・甲武信岳・金峰山・八ヶ岳）

関東周辺シリーズでは東京都最高峰の雲取山や、奥秩父最高峰の北奥千丈岳をはじめ、金峰山、甲武信岳、瑞牆山、国師ヶ岳など奥秩父主脈の山々へご案内いたします。また、八ヶ岳は最高峰の赤岳をはじめ、タルチョ祭、コマクサ祭など山のお祭りの時期に設定する硫黄岳や、八ヶ岳南部の編笠山や権現岳など充実したコース設定となっておりますので、ご希望に合わせ、ぜひお出かけください。

●最少催行人数：12人　●同行：ツアーリーダー（2〜3人）　●締切：各出発日の2週間前　●定員：16人

ヤマケイ登山教室 公開机上講座
八ヶ岳に登ろう！ 魅力と楽しみ方　予約制

- 期日：6月18日（月）
- 会場：アルパインツアーサービス本社　特設説明会場
- 時間：19:00〜20:30　●定員：45人
- 受講料：1,000円
- 講師：佐々木 亨（ささき とおる）（山岳ライター）
- 参考書：ヤマケイアルパインガイド6『八ヶ岳』
- 予約：メールまたはお電話でご予約ください。会場までの地図を記載した予約票をお送りいたします。

健脚　石尾根のロングコースを下る
雲取山（くもとりやま）　2日間

100

歩行時間・1日目：約5時間　2日目：約8時間30分

4　・10kg〜12kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 5月19日(土)〜5月20日(日)、6月16日(土)〜6月17日(日)　**参加費用** ¥30,000

【集合・時間】西武池袋線・秩父駅（8:20）

ポイント 東京都の最高峰であり、日本百名山でもある雲取山。雲取山で展望を楽しみ、石尾根のロングコースを下ります。

1日目 西武秩父駅🚌三峰神社（1412m）🚶霧藻ヶ峰🚶白岩山（1921m）🚶雲取山荘（1834m）山小屋 **2日目** 🚶雲取山（2017m）🚶小雲取山（1937m）🚶七ツ石山（1757m）🚶鷹ノ巣山（1737m）🚶奥多摩駅（344m）解散17:00〜18:00(予定)

★時間により、エスケープルートで下山することがあります。

★食事：朝1回、昼1回、夕1回
（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください）

▲山道遙か奥に富士山

中級　百名山２座登頂
金峰山（きんぷさん）、瑞牆山（みずがきやま）　2日間

100　バス

歩行時間・1日目：約3時間　2日目：約7時間30分

3　・6kg〜8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 6月9日(土)〜6月10日(日)、7月7日(土)〜7月 8日(日)　**参加費用** ¥33,000

【集合・時間】新宿西口スバルビル前（9:00）

ポイント 途中からタクシーで一気に奥秩父主稜線大弛峠へ上がり、五丈岩が印象的な金峰山への縦走です。翌日は、花崗岩で形成される独特の山容を持つ瑞牆山に登ります。

1日目 新宿🚌大弛峠（2361m）🚶朝日岳（2579m）🚶金峰山（2599m）🚶金峰山小屋（2413m）山小屋 **2日目** 🚶富士見平小屋🚶瑞牆山（2230m）🚶富士見平小屋🚶瑞牆山荘（1514m）🚌新宿解散20:00〜22:00(予定)

★食事・入浴：朝1回、昼1回、夕1回（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください）。下山後時間により温泉に立ち寄ります。（別料金）

▲金峰山・五丈岩

中級　奥秩父最高峰に登る
北奥仙丈岳（きたおくせんじょうだけ）、甲武信岳（こぶしだけ）、国師ヶ岳（こくしだけ）　2日間

100　300　バス

歩行時間・1日目：約4時間30分　2日目：約6時間

3　・6kg〜8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 6月 2日(土)〜6月 3日(日)、8月11日(土)〜8月12日(日)　**参加費用** ¥33,000

【集合・時間】新宿西口スバルビル前（7:00）

ポイント 毛木平から千曲川の源流を登り、奥秩父主脈の中央に位置する甲武信岳へ。2日目は主稜線を国師ヶ岳から大弛峠への縦走です。奥秩父最高峰の北奥仙丈岳も往復します。

1日目 新宿🚌十文字峠登り口（1494m）🚶千曲川源流🚶甲武信岳（2475m）🚶甲武信小屋（2345m）山小屋 **2日目** 🚶富士見🚶国師ヶ岳（2592m）🚶北奥仙丈岳（2601m）🚶大弛峠（2361m）🚌新宿解散20:00〜22:00(予定)

★食事・入浴：朝1回、昼1回、夕1回（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください）。下山後時間により温泉に立ち寄ります。（別料金）

▲奥秩父・国師ヶ岳

中級　八ヶ岳の主峰に登る　セーフティートレッキング
ゆっくり登る赤岳　3日間

100　バス

歩行時間・2日目：約4時間30分　3日目：約5時間

3　・6kg〜8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 ヤマケイ 8月14日(火)〜8月16日(木)　**参加費用** ¥47,000

※新宿駅を夜出発する夜行3日間のコースもございます。詳細はホームページをご覧ください。

【集合・時間】新宿西口スバルビル前（12:00）
現地（八ヶ岳山荘）16:00集合も可能です。

ポイント 1日目は八ヶ岳山荘で机上講座。八ヶ岳最高峰へゆったりとした行程でチャレンジします。

1日目 新宿🚌八ヶ岳山荘（1482m） **2日目** 🚶美濃戸🚶行者小屋🚶赤岳天望荘（2751m） **3日目** 🚶赤岳（2899m）🚶中岳（2681m）🚶行者小屋🚶美濃戸🚶八ヶ岳山荘（1482m）🚌新宿解散19:00〜21:00(予定)

★食事・入浴：朝2回、昼2回、夕2回（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください）。下山後時間により温泉に立ち寄ります。（別料金）

オリエンテーリング用のコンパスをご持参ください。

ヤマケイ マークは【講師】佐々木亨氏同行

▲八ヶ岳の主峰・赤岳

中級　初めての山小屋泊まりと初夏の稜線歩き
八ヶ岳・硫黄岳（いおうだけ）から横岳（よこだけ）　2日間

鎖・岩場　バス

歩行時間・1日目：約3時間30分　2日目：約6時間

3　・6kg〜8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 6月 2日(土)〜6月 3日(日)※開山前夜祭、6月16日(土)〜6月17日(日)※タルチョ祭、7月 7日(土)〜7月 8日(日)※コマクサ祭、9月29日(土)〜9月30日(日)　**参加費用** ¥29,000

【集合・時間】新宿西口スバルビル前（7:00）

ポイント 6月下旬頃より硫黄岳周辺にはコマクサが一斉に咲き始めます。硫黄岳山荘から横岳を往復し、八ヶ岳連峰を展望します。

1日目 新宿🚌唐沢鉱泉入口🚌夏沢鉱泉（2060m）🚶夏沢峠🚶硫黄岳（2760m）🚶硫黄岳山荘（2650m）山小屋 **2日目** 🚶横岳（2829m）🚶硫黄岳山荘🚶赤岳鉱泉🚶美濃戸口（1490m）🚌新宿解散20:00〜22:00(予定)

★食事・入浴：朝1回、昼1回、夕1回（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください）。下山後時間により温泉に立ち寄ります。（別料金）

▲横岳へと続く稜線

中級　大展望の頂と信仰の歴史を刻む岩峰
八ヶ岳・編笠山（あみがさやま）から権現岳（ごんげんだけ）　2日間

鎖・岩場　バス

歩行時間・1日目：約4時間30分　2日目：約5時間30分

3　・6kg〜8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 6月 9日(土)〜6月10日(日)、6月23日(土)〜6月24日(日)、9月15日(土)〜9月16日(日)　**参加費用** ¥29,000

【集合・時間】新宿西口スバルビル前（7:00）

ポイント 編笠山では大パノラマを満喫。身軽に権現岳を往復したあとは、西岳への縦走です。主峰赤岳や富士山の展望が素晴らしい、八ヶ岳南部の主要3座に登る充実プラン。

1日目 新宿🚌観音平（1560m）🚶押手川🚶編笠山（2524m）🚶青年小屋（2380m）山小屋 **2日目** 🚶権現岳（2715m）🚶青年小屋🚶西岳🚶不動清水🚶富士見高原（1340m）🚌新宿解散20:00〜22:00(予定)

★食事・入浴：朝1回、昼1回、夕1回（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください）。下山後時間により温泉に立ち寄ります。（別料金）

▲編笠山と南アルプス展望

詳細は、ホームページや国内ツアー用ブログ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。　山へ行こうよ　アルパインツアー　日本　検索

富士山

富士山は何度も登ったことがある人でも、いつもつらく大変な山だと思います。しかし頂上でご来光を見たり、下山後に今登ってきた山を振り返って見たとき、それまでの苦労を忘れ「とてもいい山」だったと思ってしまう、不思議な魅力を持っています。富士吉田口登山道、御殿場口登山道、富士宮口登山道、須走口登山道など登山道ごとに富士山の表情は変わります。今年は、登山口を変えて新しい富士山に出会いませんか。

●最少催行人数：12人　●同行：ツアーリーダー（2～3人）　●締切：各出発日の2週間前　●定員：20人

ヤマケイのマークがついているツアーはp.24以降のヤマケイ・カルチャークラブのコースです。

ヤマケイ登山教室 公開机上講座
登れる!! 富士山、魅力と準備について 予約制

- 期日：①7月5日（木）
- 会場：アルパインツアーサービス本社 特設説明会場
- 時間：19:00～20:30　●定員：45人
- 受講料：1,000円
- 講師：佐々木 亨（ささき とおる）（山岳ライター）
- 参考書：『登れる! 富士山』（山と溪谷社 刊）
- 予約：メールまたはお電話でご予約ください。会場までの地図を記載した予約票をお送りいたします。

初級 日本一の山 富士山（富士吉田口） 2日間

100 バス

歩行時間・1日目：約4時間　2日目：約5時間30分

3 ・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 8月1日(水)～8月2日(木)、8月3日(金)～8月4日(土)、8月12日(日)～8月13日(月)、8月19日(日)～8月20日(月)

参加費用 ¥29,000

【集合・時間】新宿西口スバルビル前（7:00）

ポイント ポピュラーな富士吉田登山道から登ります。天候が許せば、お鉢を巡り富士吉田口へ下山します。プリンスルートのコースより多少きつい登山です。

1日目 新宿 スバルライン 富士山五合目（2305m） 八合目・富士山ホテル（寝袋が1人に1つ配られます） 山小屋

2日目 富士山山頂（3776m） 五合目 スバルライン （温泉と昼食は各自払い） 新宿 解散19:00～21:00(予定)

★食事・入浴：朝1回、夕1回（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください。）下山後時間により温泉に立ち寄ります。(別料金)

▲富士山剣が峰

中級 魅力と感動が詰まったベストコース 富士山（プリンスルート） 2日間

100 バス

歩行時間・1日目：約4時間30分　2日目：約7時間30分

3 ・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 7月21日(土)～7月22日(日)、ヤマケイ 8月8日(水)～8月9日(木)、8月12日(日)～8月13日(月)、ヤマケイ 8月21日(火)～8月22日(水)、9月1日(土)～9月2日(日)

参加費用 ¥29,000

【集合・時間】新宿西口スバルビル前（7:00）

ポイント 皇太子殿下が登山されたルートにちなんで、プリンスルートと言います。山頂で迎えるご来光と下山の大砂走りはとくに感動的です。2度目、3度目の富士登山の方にもおすすめします。

1日目 新宿 富士宮口新五合目（2453m） 新六合目 宝永山（2693m） 御殿場口七合目 七合九勺・赤岩八合館（3240m） 山小屋

2日目 御殿場口頂上 お鉢めぐり 大砂走り 御殿場口新五合目（1441m） （温泉と昼食は各自払い） 新宿 解散19:00～21:00(予定)

★食事・入浴：朝1回、夕1回（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください。）下山後時間により温泉に立ち寄ります。(別料金)

ヤマケイマークは【講師】佐々木亨氏同行

佐々木亨講師お勧めの平日出発

富士山プリンスルート。富士登山のルートの中でも登山者が少なく、静かな富士を楽しむことができます。参加者同志が一致団結し、山頂を目指す2日間はこのコース独特の雰囲気に包まれます。

中級 中高年登山者のための ゆっくり登る富士登山 2日間

100 バス

歩行時間・1日目：約4時間30分　2日目：約7時間30分

3 ・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 7月23日(月)～7月24日(火)、8月5日(日)～8月6日(月)、8月21日(火)～8月22日(水)、9月3日(月)～9月4日(火)、9月6日(木)～9月7日(金)

参加費用 ¥31,000

【集合・時間】新宿西口スバルビル前（7:00）

ポイント 通常の富士登山ツアーよりも時間をかけ、ゆっくりと山頂を目指します。今まで富士山に登りたくても体力に自信がなかった方にお勧めの企画です。

1日目 新宿 富士宮口新五合目（2453m） 富士山八合目 御殿場口七合九勺・赤岩八合館（3240m） 山小屋

2日目 御殿場口頂上 お鉢めぐり 宝永山 富士宮口新五合目 （温泉と昼食は各自払い） 新宿 解散19:00～21:00(予定)

★食事・入浴：朝1回、夕1回（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください。）下山後時間により温泉に立ち寄ります。(別料金)

※アルパインツアーは特定非営利法人「富士山測候所を活用する会」の活動を応援しています。ツアー中のバスの車内などで、活動内容などについてご説明させていただくことがございます。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

中級 秋に楽しむ富士山 吉田口と御中道トレッキング 2日間

バス

歩行時間・1日目：約4時間　2日目：約4時間30分

3 ・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 ヤマケイ 9月29日(土)～9月30日(日)　参加費用 ¥29,000

【集合・時間】新宿西口スバルビル前（8:00）

ポイント 富士吉田の1合目から5合目は江戸時代、多くの登山者が「富士講」として利用していた古道です。現在は歩く人も少ない登山道を浅間神社参拝後、馬返しから五合目まで歩きます。

1日目 新宿 北口本宮浅間神社 馬返（1444m） 吉田口一合目 三合目 五合目 六合目 五合目・佐藤小屋（2227m） 山小屋

2日目 古御岳神社 御庭 剣ヶ峰大沢 御庭 奥庭バス停（2250m） 河口湖温泉 新宿 解散17:00～18:00(予定)

★食事・入浴：朝1回、昼1回、夕1回（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください）。下山後時間により入浴します。(別料金)

ヤマケイマークは【講師】佐々木亨氏同行

▲緑の豊富な富士山麓

初級 水ヶ塚から登り、壮大な宝永火口を望む 富士山1合目から5合目（須山口） 日帰り

バス

歩行時間・4時間30分

2 ・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。

出発日 6月20日(水)、6月27日(水)　参加費用 ¥9,800

【集合・時間】新宿西口スバルビル前（7:00）

ポイント 毎年シーズンになると多くの登山者が訪れる富士山。現在は五合目まで車で上がってしまう方が多いですが、富士山麓はとても自然が豊かなところです。

新宿 水ヶ塚駐車場（1449m） 御殿庭 宝永火口 富士宮口新五合目（2453m） 新宿 解散19:00～21:00(予定)

★食事・入浴：昼食は各自行動食をご持参ください。下山後時間により温泉に立ち寄ります。(別料金)

▲樹林帯を抜け、富士山が間近に迫る

健脚 水ヶ塚から山頂へのロングコース 1合目から登る富士山 2日間

100 バス

歩行時間・1日目：約6時間　2日目：約12時間

2 ・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。

期間 ヤマケイ 7月21日(土)～7月22日(日)、7月31日(火)～8月1日(水)　参加費用 ¥32,000

【集合・時間】新宿西口スバルビル前（7:00）

ポイント 「富士山は登ったことあるけど五合目からしか登ったことがない」「どうせ登るなら1合目からの富士山にチャレンジしたい」という方、ぜひチャレンジしてみてください。

1日目 新宿 水ヶ塚駐車場（1449m） 御殿庭 宝永火口 富士宮口六合目（2621m） 山小屋

2日目 富士宮口頂上（3,730m） 剣ヶ峰（往復） 御殿場口頂上 宝永山 富士宮口新五合目（2,453m） 新宿 解散20:00～22:00(予定)

★食事・入浴：朝1回、昼1回、夕1回（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください）。下山後時間により温泉に立ち寄ります。(別料金)

ヤマケイマークは【講師】佐々木亨氏同行

富士山日帰り準備山行（全4回）

【講師】佐々木 亨

回	コース	出発日	料金
①	奥高尾 陣馬山～高尾山	出発日:4月22日(日)	7,000円
②	奥武蔵 伊豆ヶ岳・子ノ権現	出発日:5月20日(日)	6,000円
③	丹沢 塔ノ岳（大倉尾根）	出発日:6月17日(日)	7,000円
④	奥武蔵 棒ノ嶺	出発日:7月8日(日)	7,500円

詳細は、ホームページや国内ツアー用ブログ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。　山へ行こうよ　アルパインツアー　日本　検索

次晴登山部 ～荻原次晴さんと登ろう～

スキー、ノルディックウオーキングの経験を活かし、荻原次晴さんが2011年より「100名山」登山にチャレンジしています。各方面の皆さまのご協力を得て、5～6年の期間をかけて各地の百名山に、参加の皆さまと一緒に登ることで、登山の魅力を自ら伝えようとしています。参加資格等はなく、途中からでも、どなたでもご参加可能です。荻原次晴と一緒に100名山完登を目指す「仲間」に加わりましょう。

●最少催行人数：12人 ●同行：ツアーリーダー（2～3人） ●締切：各出発日の2週間前 ●定員：20人

同行：荻原 次晴（スポーツキャスター）

スポーツキャスター。1969年12月20日生まれ。早稲田大学卒業。双子の兄・健司とスキーを始める。1994年からワールドカップに参戦。1998年長野オリンピックでは個人6位、団体5位と入賞。オリンピック終了後引退を表明し、ウィンタースポーツ普及の為にメディアや講演会の活動を行っている。また、選手であった経験を活かし、自らプロデュースしてノルディックスキーのツアーを企画し、その楽しさを伝えている。彼の爽やかでウィットに富む人柄は幅広い層からの支持を受けている。

健脚 石尾根のロングコースを下る
雲取山（くもとりやま）（2017m） 2日間

100

歩行時間・1日目：約5時間 2日目：約8時間30分

4 ・10kg～12kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 4月21日(土)～4月22日(日) **参加費用 ¥31,000**

【集合・時間】**西武池袋線・西武秩父駅（9:00）**

ポイント 東京都の最高峰であり、日本百名山でもある雲取山。雲取山で展望を楽しみ、石尾根のロングコースを下ります。6本爪以上のアイゼンをお持ちください。

1日目 西武秩父駅🚌三峰神社（1412m）🚶霧藻ヶ峰🚶白岩山（1921m）🚶雲取山荘（1834m）山小屋 2日目 🚶雲取山（2017m）🚶小雲取山（1937m）🚶七ツ石山（1757m）🚶鷹ノ巣山（1737m）🚶奥多摩駅（344m）解散17:00～18:00(予定) ★時間により、エスケープルートで下山することがあります。

★食事：朝1回、昼1回、夕1回
（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください。）

▲石尾根と雲取山

中級 五丈石が印象的な秩父の名峰
金峰山（きんぷさん）（2599m） 日帰り

100

歩行時間・約5時間

3 ・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

出発日 5月19日(土) **参加費用 ¥11,800**

【集合・時間】**JR・塩山駅改札前（9:00）**

ポイント 日本百名山の他、花の百名山、新日本百名山、山梨百名山にも選出されている名峰。山頂からは360度の展望が楽しめます。6本爪以上のアイゼンをお持ちください。

塩山🚌大弛峠（2361m）🚶朝日岳🚶金峰山（2599m）🚶朝日岳🚶大弛峠🚌塩山解散17:00～18:00(予定)

★食事・入浴：昼食は各自行動食をご持参ください。帰路時間により温泉に立ち寄ります。（別料金）

▲優美なスカイラインを描く金峰山

中級 薬草の宝庫の山
伊吹山（1377m） 日帰り

100

歩行時間・約5時間

3 ・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

出発日 6月17日(日) **参加費用 ¥12,800**

【集合・時間】**JR・近江長岡駅改札前（10:10）**

ポイント 近江盆地や琵琶湖を眺めながら花咲く伊吹山を歩きます。東京からの方も新幹線を利用し、日帰りが可能です。

近江長岡駅🚌三合目🚶五合目🚶伊吹山（1377m）（八合目駐車場）🚌関ヶ原駅解散16:00～17:00(予定)

★食事・入浴：昼食は各自行動食をご持参ください。

▲伊吹山3合目からの山頂

中級 日本一の山
富士山（3776m） 2日間

100 バス

歩行時間・1日目：約4時間30分 2日目：約7時間30分

3 ・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 7月7日(土)～7月8日(日) **参加費用 ¥29,000**

【集合・時間】**新宿西口スバルビル前（7:00）**

ポイント 皇太子殿下が登山されたルートにちなんで、プリンスルートと言います。山頂で迎えるご来光と下山の大砂走りはとくに感動的です。

1日目 新宿🚌富士宮口新五合目（2453m）🚶新六合目🚶宝永山（2693m）🚶御殿場口七合目🚶七合九勺・赤岩八合館（3240m）山小屋 2日目 🚶御殿場口頂上🚶お鉢めぐり🚶大砂走り🚶御殿場口新五合目（1441m）🚌（温泉と昼食は各自払い）🚌新宿解散19:00～21:00(予定)

★食事・入浴：朝1回、夕1回（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください）。下山後時間により温泉に立ち寄ります。（別料金）

▲雄大な富士を真近に

中級 3日間で100名山2座登頂
北岳（きただけ）（3193m） 間ノ岳（あいのだけ）（3189m） 3日間

100

歩行時間・1日目：約3時間 2日目：約8時間 3日目：約5時間30分

3 ・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 8月3日(金)～8月5日(日) **参加費用 ¥43,000**

【集合・時間】**JR・甲府駅中央改札前（10:40）** ※大阪からも間に合います

ポイント 百花繚乱のお花畑、日本第二の高峰からの絶景、日本百名山2座に登り、南アルプスの悠々とした山々を望む稜線漫歩を楽しみます。

1日目 甲府駅🚌芦安🚌広河原（1500m）🚶白根御池（2200m）山小屋 2日目 🚶肩ノ小屋🚶北岳（3193m）🚶間ノ岳（3189m）🚶北岳山荘（2900m）山小屋 3日目 🚶北岳（3193m）🚶広河原🚌芦安🚌甲府駅解散15:00～17:00(予定)

★食事・入浴：朝2回、昼2回、夕2回（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください）。下山後時間により温泉に立ち寄ります。（別料金）

▲北岳の威容を見上げる

中級 百名山2座に登り、尾瀬を横断
燧ヶ岳（ひうちがたけ）（2356m）至仏山（しぶつさん）（2228m） 3日間

100 バス

歩行時間・1日目：約2時間30分 2日目：約7時間30分 3日目：4時間

3 ・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 9月15日(土)～9月17日(月) **参加費用 ¥49,000**

【集合・時間】**新宿西口スバルビル前（7:00）**

ポイント 尾瀬の山小屋に2泊し、燧ヶ岳、至仏山の2座に登頂。尾瀬ヶ原も横断しますので3日間で、尾瀬の魅力をたっぷりと味わえます。

1日目 新宿🚌大清水（1189m）🚶尾瀬沼東岸（1667m）山小屋 2日目 🚶燧ヶ岳🚶下田代十字路🚶山ノ鼻（1411m）山小屋 3日目 🚶至仏山（2228m）🚶小至仏山🚶鳩待峠（1602m）🚌新宿解散20:00～22:00(予定)

★食事：朝2回、昼2回、夕2回
（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください。）

《2012年その他の予定》

2012年 3月	筑波山 877m（茨城県）
2012年10月	谷川岳1977m（群馬県）
2012年11月	宮之浦岳1935m（鹿児島県）
2012年12月	赤城山1828m（群馬県）

※スケジュールは変更になる場合があります。
http://ameblo.jp/tsugiharu/で次晴氏のブログを閲覧できます。

詳細は、ホームページや国内ツアー用ブログ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。 山へ行こうよ アルパインツアー 日本 検索

北アルプス

《エリア紹介　槍・穂高連峰》日本アルプス3000m峰のうち8座が集まる北アルプス南部。槍ヶ岳はその名の通り天空に突き出る穂先の頂が特徴で、奥穂高岳は大きくどっしりとした山容で構えています。また、北穂高岳の山頂から見る槍ヶ岳は特に素晴らしく、朝日のあたる光景は感動的です。槍・穂高連峰の登山には、体力はもちろん、難所や鎖場を落ち着いて通過できる経験が必要です。

●最少催行人数：12人　●同行：ツアーリーダー（2〜3人）　●締切：各出発日の2週間前　●定員：16人

ヤマケイのマークがついているツアーは p.24 以降のヤマケイ・カルチャークラブのコースです。

ヤマケイ登山教室 公開机上講座
①槍ヶ岳周辺　②穂高岳周辺　予約制

- 期日：①5月28日（月）　②6月25日（月）
- 会場：アルパインツアーサービス本社　特設説明会場
- 時間：19:00 〜 20:30　●定員：45人
- 受講料：1,000円
- 講師：渡辺幸雄（わたなべ ゆきお）（山岳写真家）
- 参考書：ヤマケイアルペンガイド7　北アルプス『槍・穂高連峰』
- 予約：メールまたはお電話でご予約ください。会場までの地図を記載した予約票をお送りいたします。

中級　憧れの槍の頂へ
槍ヶ岳（やりがたけ）　3日間

鎖・岩場　100　往復バス

歩行時間・1日目：約3時間　2日目：約6時間　3日目：約8時間

3　・6kg〜8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 7月28日(土)〜7月30日(月)
8月 4 日(土)〜8月 6 日(月)
9月22日(土)〜9月24日(月)

参加費用 ¥44,000

【集合・時間】上高地ビジターセンター前（13:00）

ポイント　日本の山の人気投票では常にベスト3には入る人気の山。最後は、ハシゴを一段一段と慎重に登って槍の穂先に立ちます。

1日目 上高地（1500m）→横尾山荘（1620m）山小屋 2日目 →槍ヶ岳山荘（3060m）山小屋 3日目 →槍ヶ岳（3180m）→槍ヶ岳山荘→上高地 解散 15:00(予定)

★食事：朝2回、昼2回、夕2回
（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください。）

▲槍の肩から大槍を目指す

中級　一度は登ってみたい日本を代表する名峰
奥穂高岳（おくほだかだけ）・涸沢岳（からさわだけ）　3日間

鎖・岩場　100　片道（復路）バス

歩行時間・1日目：約6時間　2日目：約4時間　3日目：約6時間30分

3　・6kg〜8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 7月28日(土)〜7月30日(月)
8月 4 日(土)〜8月 6 日(月)
9月22日(土)〜9月24日(月)

参加費用 ¥44,000

【集合・時間】上高地ビジターセンター前（7:00）

ポイント　日本最大のカール、涸沢から奥穂高岳と涸沢岳を往復登山。稜線の山小屋「穂高岳山荘」泊。

1日目 上高地（1500m）→横尾→涸沢ヒュッテ（2300m）山小屋 2日目 →奥穂高岳（3190m）往復→涸沢岳（3110m）往復→穂高岳山荘（2985m）山小屋 3日目 →涸沢→横尾→上高地 解散 15：00(予定)

★食事：朝2回、昼2回、夕2回
（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください。）

▲奥穂高岳への登りで振り返る涸沢岳、槍ヶ岳

中級　キレット越しに見る槍ヶ岳に感動
北穂高岳（きたほだかだけ）　3日間

鎖・岩場　往復バス

歩行時間・1日目：約3時間　2日目：約6時間　3日目：約7時間

3　・6kg〜8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 7月28日(土)〜7月30日(月)
8月 4 日(土)〜8月 6 日(月)
9月22日(土)〜9月24日(月)

参加費用 ¥44,000

【集合・時間】上高地ビジターセンター前（13:00）

ポイント　北アルプスでは最高所にある山小屋、北穂高小屋に宿泊。大キレット越しの槍ヶ岳の勇姿は感動的です。

1日目 上高地（1500m）→横尾山荘（1620m）山小屋 2日目 →北穂高岳（3106m）→北穂高小屋（3100m）山小屋 3日目 →横尾→上高地 解散 15：00(予定)

★食事：朝2回、昼2回、夕2回
（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください。）

▲北穂高岳からの槍ヶ岳の展望

中級　槍ヶ岳に向かって歩く
表銀座縦走（おもてぎんざ）　4日間

鎖・岩場　100　200

歩行時間・1日目：約4時間30分 2日目：約6時間 3日目：約4時間30分 4日目：約8時間

3　・6kg〜8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 ヤマケイ 7月20日(金)〜7月23日(月)
8月10日(金)〜8月13日(月)

参加費用 ¥63,000

【集合・時間】JR大糸線・穂高駅改札前（10:45）

ポイント　憧れの槍ヶ岳へ向かって、はるかなる稜線を歩きます。槍ヶ岳、穂高連峰の大展望が望まれる魅力的なロングコースです。

1日目 穂高駅→中房温泉（1462m）→燕山荘（2680m）山小屋 2日目 →燕岳（2763m）往復→大天井岳（2922m）→ヒュッテ西岳（2700m）山小屋 3日目 →槍ヶ岳（3180m）→槍ヶ岳山荘（3060m）山小屋 4日目 上高地 解散 15：00(予定)

★食事：朝3回、昼3回、夕3回
（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください。）
ヤマケイ マークは【講師】渡辺幸雄氏同行

▲槍を目指し、東鎌尾根をゆく

中級　コース踏破の後には確かな充足感あり
裏銀座縦走（うらぎんざ）　6日間

鎖・岩場　100　200　300　片道（往路）バス

歩行時間・1日目：約3時間　2日目：約6時間　3日目：約8時間
4日目：約7時間30分　5日目：約4時間　6日目：約4時間

4　・10kg〜12kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 7月28日(土)〜8月 2 日(木)
8月 4 日(土)〜8月 9 日(木)

参加費用 ¥95,000

【集合・時間】上高地ビジターセンター前（13:00）

ポイント　北アルプスの中でも人気の槍ヶ岳から裏銀座を大縦走。コース上に点在するお花畑や展望、下山後には温泉も楽しめます。

1日目 上高地→横尾山荘 山小屋 2日目 →槍ヶ岳山荘 山小屋 3日目 →槍ヶ岳往復→双六岳→三俣蓮華岳→三俣山荘 山小屋（2550m） 4日目 →鷲羽岳→水晶岳→野口五郎岳→野口五郎小屋（2860m）山小屋 5日目 →烏帽子岳往復→烏帽子小屋（2550m）山小屋 6日目 →高瀬ダム（1280m）→信濃大町駅 解散 12：00(予定)

★食事：朝5回、昼5回、夕5回
（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください。）

▲真砂岳付近から望む鷲羽岳

『上高地バス』今年も運行

新宿から上高地までの区間でバスを運行します。出発日・解散日、降車地や乗車地が同じコースでは追加料金でバスのご利用が可能です。ツアーご参加の方が『**優先**』です。

《発着時刻と参加費用について》

●新宿（7：00）から上高地（12：00）行き
・運行日：7月28日（土）、8月4日（土）、9月22日（土）
・費用/片道：6,000円　定員：40人（弁当付き）

●上高地（15：30）から新宿（22：00）行き
・運行日：7月30日（月）、8月6日（月）、9月24日（月）
・費用/片道：6,000円　定員：40人（食事無し）

各便共通旅行条件
※ツアーご参加の方が『**優先**』です。早めにご予約ください。定員になり次第締め切ります。
※最少催行人数：各発着バス1台につき20人（ご利用が少ない場合には、運行を取りやめることがあります。）
※交通渋滞などにより到着時刻が大幅に遅延する場合には、最寄りのJR駅などでの下車となる場合もございます。あらかじめご理解くださいますようお願い申し上げます。
※運行日によっては、沢渡でシャトルバスへの乗換が必要となります。

詳細は、ホームページや国内ツアー用ブログ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。

北アルプス

《エリア紹介　白馬・後立山連峰》白馬岳、五竜岳、鹿島槍ヶ岳など個性的な山々が聳える後立山連峰は日本アルプスの豪雪地帯です。夏になると残雪が消えた斜面はお花畑と化し、百花繚乱のお花畑が登山者を迎えてくれます。特に白馬岳、清水岳、朝日岳周辺には大規模なお花畑が点在し初夏から盛夏には可憐な花が咲き乱れます。

●最少催行人数：12人　●同行：ツアーリーダー（2～3人）　●締切：各出発日の2週間前　●定員：16人

ヤマケイ登山教室 公開机上講座
アルプス屈指の名山・鹿島槍ヶ岳と白馬岳に行こう 予約制

- 期日：5月24日（木）
- 会場：アルパインツアーサービス本社　特設説明会場
- 時間：19:00～20:30　●定員：45人
- 受講料：1,000円
- 講師：中西俊明（なかにし としあき）（写真家）
- 参考書：ヤマケイアルペンガイド9『白馬・後立山連峰』
- 予約：メールまたはお電話でご予約ください。会場までの地図を記載した予約票をお送りいたします。

中級　憧れの槍に4日間かけて登る
ゆっくり登る槍ヶ岳 4日間

100

歩行時間・1日目：約4時間50分 2日目：約4時間30分 3日目：約4時間30分 4日目：約4時間30分

2 ・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。

期間 7月31日(火)～8月3日(金)、8月7日(火)～8月10日(金)、9月18日(火)～9月21日(金)　参加費用 ¥63,000

【集合・時間】上高地ビジターセンター（7:00）

ポイント 槍ヶ岳に4日間かけ登ります。歩行速度もゆっくり歩きますので今まで槍ヶ岳に登りたくても体力に自信のなかった方は、この機会にぜひチャレンジしてみませんか。

1日目 上高地（1500m）横尾 槍沢ロッジ（1814m）山小屋 2日目 槍ヶ岳山荘（3082m）山小屋 3日目 槍ヶ岳（3180m）槍沢ロッジ 山小屋 4日目 横尾 上高地 解散 15：00（予定）

★食事：朝3回、昼3回、夕3回
（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください。）

▲間近に迫る槍ヶ岳

中級　北アルプスの縦走コース入門
燕岳（つばくろだけ）から常念岳（じょうねんだけ） 3日間

100　200

歩行時間・1日目：約5時間　2日目：約6時間　3日目：約5時間40分

3 ・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 7月13日(金)～7月15日(日)、7月15日(日)～7月17日(火)、9月23日(日)～9月25日(火)　参加費用 ¥45,000

【集合・時間】JR穂高駅改札前（10:45）

ポイント 燕岳から常念山脈を常念岳まで縦走します。大天井岳では360度のパノラマが広がり、槍ヶ岳、穂高連峰の大展望が望まれる魅力的なコースです。

1日目 穂高駅 バス 中房温泉（1462m）燕山荘（2680m）山小屋 2日目 燕岳（2763m）往復 大天井岳（2922m）常念小屋（2466m）山小屋 3日目 常念岳（2857m）往復 一ノ沢（1260m）バス 豊科駅 解散 15：00（予定）

★食事：朝2回、昼2回、夕2回
（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください。）

▲横通岳からの常念岳

中級　北アルプスの縦走コース入門
常念岳（じょうねんだけ）から蝶ヶ岳（ちょうがたけ） 3日間

100　片道（復路）バス

歩行時間・1日目：約4時間30分　2日目：約5時間30分　3日目：約5時間10分

3 ・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 7月28日(土)～7月30日(月)、9月22日(土)～9月24日(月)　参加費用 ¥45,000

【集合・時間】JR松本駅東口改札前（10:30）

ポイント 槍ヶ岳や穂高連峰が見える展望の良い稜線歩きのコースです。特に蝶ヶ岳から見る槍・穂高連峰の大パノラマは日本アルプスを代表する絶景です。

1日目 松本駅 バス 一ノ沢（1200m）常念小屋（2466m）山小屋 2日目 常念岳（2857m）蝶ヶ岳ヒュッテ（2677m）山小屋 3日目 長塀山（2565m）上高地（1500m）解散 13：00（予定）

★食事：朝2回、昼2回、夕2回
（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください。）

▲なだらかな蝶ヶ岳稜線

中級　山小屋泊まり入門の小屋へ
燕岳（つばくろだけ）・北燕岳（きたつばくろだけ） 2日間

200

歩行時間・1日目：約5時間　2日目：約5時間30分

2 ・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。

期間 7月13日(金)～7月14日(土)、7月15日(日)～7月16日(月)、8月17日(金)～8月18日(土)、8月19日(日)～8月20日(月)、9月21日(金)～9月22日(土)、9月23日(日)～9月24日(月)　参加費用 ¥29,000

【集合・時間】JR・穂高駅改札前（10:45）

ポイント 東京から1日で北アルプスの稜線に立つことができる便利なアプローチと心温まる山小屋のもてなし。山小屋泊初挑戦の方のための登山教室です。合戦尾根の登りではペースを保つコツも学びます。

1日目 穂高駅 バス 中房温泉（1462m）燕山荘（2680m）山小屋 2日目 燕岳山頂（2763m）北燕岳往復 燕山荘（2680m）中房温泉 バス 穂高駅 解散 15：00（予定）

★食事・入浴：朝1回、昼1回、夕1回（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください）。下山後時間により温泉に立ち寄ります。（別料金）

▲花崗岩の王国・燕岳

中級　後立山縦走の魅力にふれる
唐松岳（からまつだけ）から五竜岳（ごりゅうだけ）縦走 3日間

100　300　鎖・岩場　バス

歩行時間・1日目：約3時間30分　2日目：約5時間　3日目：約4時間

3 ・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 8月18日(土)～8月20日(月)、9月8日(土)～9月10日(月)　参加費用 ¥55,000

【集合・時間】新宿西口スバルビル前（7:00）

ポイント 雄大な山岳景観が魅力の二つの尾根を結んで歩きます。爽快な八方池からの白馬三山、豪快な五竜岳と秀麗な鹿島槍の眺望は北アルプス屈指です。

1日目 新宿 バス 白馬駅 バス 八方尾根ゴンドラ乗り場 ゴンドラ 第一ケルン（1840m）唐松岳頂上山荘（2620m）山小屋 2日目 唐松岳 五竜岳（2814m）五竜山荘（2490m）山小屋 3日目 大遠見山（2106m）アルプス平（1673m）ゴンドラ とおみ駅 バス 神城駅 バス 新宿 解散 19：00～21：00（予定）

★食事・入浴：朝2回、昼2回、夕2回（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください）。下山後時間により温泉に立ち寄ります。（別料金）

▲牛首から五竜岳を見る

中級　後立山の名峰・2座に登る
爺ヶ岳（じいがたけ）と鹿島槍ヶ岳（かしまやりがたけ）登頂 3日間

100　300　鎖・岩場　バス

歩行時間・1日目：約4時間　2日目：約6時間30分　3日目：約5時間

3 ・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 8月21日(火)～8月23日(木)、9月11日(火)～9月13日(木)　参加費用 ¥50,000

【集合・時間】新宿西口スバルビル前（7:00）

ポイント 種池に咲くチングルマの群落は感動的。爺ヶ岳から望む種池山荘と劔・立山連峰の景観、爺ヶ岳から眺望する優美な双耳峰・鹿島槍ヶ岳。整備された柏原新道から登る安心コースです。

1日目 新宿 バス 信濃大町駅 バス 扇沢（1350m）種池山荘（2450m）山小屋 2日目 爺ヶ岳 鹿島槍ヶ岳南峰（2890m）冷池山荘（2410m）山小屋 3日目 扇沢 バス 信濃大町駅 バス 新宿 解散 19：00～21：00（予定）

★食事：朝2回、昼2回、夕2回
（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください。）

▲赤岩尾根分岐から鹿島槍ヶ岳

詳細は、ホームページや国内ツアー用ブログ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。　山へ行こうよ　アルパインツアー　日本　検索

北アルプス

《エリア紹介 剱・立山連峰》豊富な高山植物、点在する池塘群、たおやかな山容が特徴的な雲ノ平や薬師岳周辺は北アルプスでもっとも奥深い山域です。また裏剱の絶景を望む仙人池から阿曽原へのコースは、剱を目指した岳人達の憧れを実感できる秘境トレッキングです。白馬周辺では、最も花が咲くであろう時期にも出かけます。天空の花回廊を朝日小屋まで歩きましょう。

●最少催行人数：13人 ●同行：ツアーリーダー（2～3人） ●締切：各出発日の2週間前 ●定員：16人

ヤマケイのマークがついているツアーは p.24 以降のヤマケイ・カルチャークラブのコースです。

ヤマケイ登山教室 公開机上講座 予約制

剱・立山連峰の魅力

- 期日：①6月12日（火） ②7月2日（月）
- 会場：アルパインツアーサービス本社 特設説明会場
- 時間：19:00～20:30 ●定員：45人
- 受講料：1,000円
- 講師：星野秀樹（ほしの ひでき）（山岳写真家）
- 参考書：ヤマケイ アルペンガイド8『北アルプス剱・立山連峰』
- 予約：メールまたはお電話でご予約ください。会場までの地図を記載した予約票をお送りいたします。

中級 ★★★★ 天空の花園へ 白馬岳 4日間

夜行バス

歩行時間・2日目：約3時間 3日目：約3時間30分 4日目：約6時間

3 ・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 ヤマケイ 7月27日㈮～7月30日㈪ 9月21日㈮～9月24日㈪ **参加費用 ¥58,000**

【集合・時間】**新宿西口スバルビル前（22:00）**

ポイント 北アルプス屈指のお花畑、雲海に浮ぶ剣・立山、雲上の高山湖、残雪輝く雄大な絶景、野趣あふれる露天風呂、山頂に近い山小屋に連泊しますからご来光と夕焼けが満喫できるでしょう。

1日目 新宿🚌車中泊 2日目 栂池高原（1850m）白馬大池（2380m）山小屋 3日目 白馬岳（2932m）白馬山荘（2830m）山小屋 4日目 白馬岳 白馬大池 蓮華温泉🚌新宿 解散 20：00～22：00（予定）

★食事・入浴：朝2回、昼2回、夕2回（2日目の朝食と昼食は各自行動食をご持参ください）。下山後時間により温泉に立ち寄ります。（別料金）

ヤマケイ マークは【講師】中西俊明氏同行

▲白馬岳のお花畑から見た旭岳方面

健脚 ★★★★ 高山植物が百花繚乱の花回廊を歩く 白馬岳（しろうまだけ）から朝日岳（あさひだけ）縦走 5日間

夜行バス

歩行時間・2日目：約3時間 3日目：約3時間30分 4日目：約7時間30分 5日目：約4時間30分

4 ・10kg～12kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 7月28日㈯～8月 1 日㈬ 8月 2 日㈭～8月 6 日㈪ **参加費用 ¥69,000**

【集合・時間】**新宿西口スバルビル前（22:00）**

ポイント 北アルプスでも指折りの花の縦走路を歩きます。本格的な夏山シーズンでも平日の出発としました。この時期には開花ピークを迎えるツクモグサやウルップソウの花も迎えてくれるでしょう。

1日目 新宿🚌車中泊 2日目 🚌白馬駅🚌栂池高原（1850m）栂池 白馬大池（2380m）山小屋 3日目 白馬岳（2932m）山小屋 4日目 雪倉岳（2611m）朝日岳（2418m）朝日小屋（2150m）山小屋 5日目 北又小屋（680m）🚌泊駅🚌新宿 解散 20：00～22：00（予定）

★食事・入浴：朝3回、昼3回、夕3回（2日目の朝食と昼食は各自行動食をご持参ください）。下山後時間により温泉に立ち寄ります。（別料金）

▲雪倉岳山頂から朝日岳方面

中級 ★★★ みくりが池温泉に泊まる 立山（雄山・大汝山・富士ノ折立） 3日間

夜行バス

歩行時間・2日目：約4時間 3日目：約6時間

3 ・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 8月18日㈯～8月20日㈪ 9月 8 日㈯～9月10日㈪ 9月22日㈯～9月24日㈪ **参加費用 ¥48,000**

【集合・時間】**新宿西口スバルビル前（22:00）**

ポイント 夜行バスで室堂へ。2日目は高度順応をかねて弥陀ヶ原から室堂までのハイキングを楽しみ、みくりが池温泉に早めの到着。翌日は3000m峰・立山に登頂します。

1日目 新宿🚌車中泊 🚌 2日目 🚌弥陀ヶ原（1955m）獅子ヶ鼻岩 鏡石 天狗平 みくりが池（2404m）山小屋 3日目 一ノ越 雄山（3003m）大汝山（3015m）富士ノ折立（2999m）室堂（2422m）🚌新宿 解散 20：00～22：00（予定）

★食事・入浴：朝1回、昼1回、夕1回（2日目の朝食と昼食は各自行動食をご持参ください）。下山後時間により温泉に立ち寄ります。（別料金）

▲室堂平からの立山

中級 ★★★★ 北アルプスの深部を歩く北アルプスの楽園 雲ノ平と高天ヶ原温泉 5日間

バス

歩行時間・1日目：約6時間 2日目：約5時間 3日目：約6時間 4日目：約6時間 4日目：約6時間 5日目：約6時間

3 ・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 8月3日㈮～8月7日㈫ **参加費用 ¥89,000**

【集合・時間】**JR大糸線・信濃大町駅改札前（10:50）**

ポイント 高瀬ダムより裏銀座を歩き、北アルプスの秘湯、天ヶ原温泉を目指します。雲ノ平をのんびりと歩き、アルプスの奥深さを堪能しましょう。

1日目 信濃大町駅🚌高瀬ダム（1271m）烏帽子小屋（2524m）山小屋 2日目 烏帽子岳（2628m）野口五郎小屋（2886m）山小屋 3日目 野口五郎岳（2924m）水晶岳 天ヶ原温泉（2116m）山小屋 4日目 雲ノ平（2544m）薬師沢小屋（1929m）山小屋 5日目 太郎平小屋 折立（1335m）🚌新宿駅 解散 20：00～22：00（予定）

★食事：朝4回、昼4回、夕4回
（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください）

▲ピラミダルな山容の烏帽子岳

健脚 ★★★★ 孤高の峰を目指す縦走路 立山・室堂（むろどう）から五色ヶ原（ごしきがはら）・薬師岳（やくしだけ） 4日間

歩行時間・1日目：約5時間20分 2日目：約5時間40分 3日目：約6時間40分 4日目：約3時間

4 ・10kg～12kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 8月 2 日㈭～8月 5 日㈰ 9月 7 日㈮～9月10日㈪ **参加費用 ¥64,000**

【集合・時間】**室堂バスターミナル屋上展望台（8:30）**

ポイント 立山室堂から奥深い薬師岳へ。雲上の楽園、五色ヶ原や雄大な薬師岳を巡り歩きます。佐々成政の「さらさら越え」で知られるザラ峠など魅力つきない縦走路です。

1日目 室堂（2450m）浄土山（2831m）ザラ峠 五色ヶ原山荘（2451m）山小屋 2日目 鳶山（2616m）越中沢岳 スゴ乗越小屋（2264m）山小屋 3日目 間山 北薬師岳 薬師岳（2926m）太郎平小屋（2327m）山小屋 4日目 折立（1335m）🚌有峰口 解散 14：00～15：00（予定）

★食事：朝3回、昼3回、夕3回
（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください）

▲五色ヶ原と薬師岳

健脚 ★★★★ 剱と黒部の巡り歩き 剱沢（つるぎさわ）・仙人池・阿曽原（あそはら）温泉 4日間

軽アイゼン 6本爪以上

歩行時間・1日目：約3時間30分 2日目：約6時間 3日目：約6時間 4日目：約4時間30分

4 ・10kg～12kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 8月 3 日㈮～8月 6 日㈪ 9月21日㈮～9月24日㈪ **参加費用 ¥68,000**

【集合・時間】**室堂バスターミナル屋上展望台（11:30）**

ポイント 剱沢からより深い黒部へと巡る本コース。まさに秘境のトレッキングコースと呼ぶにふさわしいでしょう。残雪豊富なルートなので軽アイゼンなどの用意が必要です。

1日目 室堂（2450m）剱澤小屋（2500m）山小屋 2日目 剱沢 真砂沢 仙人池ヒュッテ（2085m）山小屋 3日目 雲切新道 阿曽原温泉小屋（879m）山小屋 4日目 水平歩道 欅平（658m）（トロッコ電車）宇奈月温泉 解散 14：00～15：00（予定）

★食事：朝3回、昼3回、夕3回
（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください）

▲仙人池とハツ峰鋭鋒群

詳細は、ホームページや国内ツアー用ブログ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。 山へ行こうよ アルパインツアー 日本 検索

中央アルプス・南アルプス

《エリア紹介　中央アルプス》中央アルプスは、北アルプスや南アルプスと比較すると標高や山脈の規模こそ一歩譲りますが、ほぼ全山が花崗岩から構成され、花崗岩の白とハイマツの緑が成すコントラストが非常に美しい山域です。例年人気の木曽駒ヶ岳や空木岳に加え、今シーズンは空木岳以南の縦走コースや、日本百名山の一座で美濃最高峰の恵那山へ登るコースも企画しました。

●最少催行人数：12人　●同行：ツアーリーダー（2～3人）　●締切：各出発日の2週間前　●定員：16人

ヤマケイのマークがついているツアーは p.24 以降のヤマケイ・カルチャークラブのコースです。

ヤマケイ登山教室 公開机上講座
中央アルプスの山々の紹介とコース紹介 予約制

● 期日：①6月5日（火）19:00～20:30
　②6月6日（水）14:00～15:30
● 会場：アルパインツアーサービス本社　特設説明会場
● 時間：19:00～20:30　● 受講料：1,000円　● 定員：45人
● 講師：津野祐次（つの ゆうじ）（山岳写真家）
● 参考書：ヤマケイ アルペンガイド11『中央アルプス』
● 予約：メールまたはお電話でご予約ください。会場までの地図を記載した予約票をお送りいたします。

初級　氷河湖の名残り、展望、高山植物

木曽駒ヶ岳と伝説の濃ヶ池（のうがいけ） 2日間

100　バス

歩行時間・1日目：約1時間　2日目：約4時間30分

2　・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。

期間　ヤマケイ 7月27日(金)～7月28日(土)
ヤマケイ 8月 2 日(木)～8月 3 日(金)
ヤマケイ 9月21日(金)～9月22日(土)
参加費用 ¥33,000

【集合・時間】新宿西口スバルビル前（7:00）

ポイント　千畳敷と、中央アルプス唯一の氷河湖の姿を残す濃ヶ池は共に比類なき高山植物の宝庫。主峰の木曽駒ヶ岳山頂周辺には特産種のコマウスユキソウが咲きます。

1日目 新宿🚌駒ヶ根駅🚌菅の台🚌《シャトルバス》🚌しらび平🚡千畳敷（2652m）🥾宝剣山荘（2868m）山小屋 2日目🥾木曽駒ヶ岳（2956m）🥾濃ヶ池🥾宝剣山荘🥾千畳敷🚡しらび平🚌《シャトルバス》菅の台🚌駒ヶ根駅🚌新宿 到着 20:00～22:00(予定)

★食事：朝1回、昼1回、夕1回（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください）。下山後時間により温泉に立ち寄ります。（別料金）

ヤマケイ マークは【講師】津野祐次氏同行

▲濃ヶ池

中級　中央アルプスの名峰を縦走

木曽駒ヶ岳、宝剣岳、空木岳 3日間

100

歩行時間・1日目：約3時間　2日目：約7時間　3日目：約6時間

3　・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間　7月29日(日)～7月31日(火)
ヤマケイ 9月23日(日)～9月25日(火)
参加費用 ¥43,000

【集合・時間】JR駒ヶ根駅改札前（12:30）

ポイント　中央アルプスの核心部でもっとも眺望のよい稜線を山小屋泊まりでつなぎます。

1日目 JR駒ヶ根駅🚌しらび平🚡千畳敷（2652m）🥾宝剣山荘（2868m）🥾木曽駒ヶ岳（2956m）往復 山小屋 2日目🥾宝剣岳（2931m）🥾檜尾岳（2728m）🥾木曽殿山荘（2486m）山小屋 3日目🥾空木岳（2864m）🥾池山小屋🥾駒ヶ池（859m）🚌JR駒ヶ根駅 到着 15:00～17:00(予定)

★食事：朝2回、昼2回、夕2回（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください）。下山後時間により温泉に立ち寄ります。（別料金）

ヤマケイ マークは【講師】津野祐次氏同行

▲夏の空木岳

中級　中央アルプス最南端の山

恵那山と中山道（妻籠宿・馬籠宿） 2日間

100

歩行時間・1日目：約3時間　2日目：約7時間

3　・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間　ヤマケイ 6月29日(金)～6月30日(土)
9月10日(月)～9月11日(火)
参加費用 ¥34,000

【集合・時間】新宿西口スバルビル前（7:00）

ポイント　文豪、島崎藤村の「夜明け前」の山麓描写でも登場する美濃最高峰。下山は大判山をはじめ、小ピークをいくつも越えるロングコースを神坂峠へ下山します。

1日目 新宿🚌妻籠宿🥾中山道🥾馬籠宿🚌月川温泉 旅館 2日目🚌広河原登山口（1239m）🥾恵那山（2191m）🥾大判山（1696m）🥾神坂峠（1561m）🚌新宿 到着 20:00～22:00(予定)

★食事：朝1回、昼1回、夕1回（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください）。下山後時間により温泉に立ち寄ります。（別料金）

ヤマケイ マークは【講師】津野祐次氏同行

▲美濃の最高峰 恵那山

健脚　究極の縦走登山

中央アルプス南部大縦走 5日間

100　200　300　藪コギ　寝袋持参

歩行時間・1日目：約3時間　2日目：約5時間　3日目：約4時間30分　4日目：約6時間　5日目：約7時間30分

4　・10kg～12kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間　9月14日(金)～9月18日(火)　参加費用 ¥69,000

【集合・時間】JR駒ヶ根駅改札前（12:30）

ポイント　人もまばらな中央アルプスの南部を縦走します。越百山から先は踏み跡もわずかとなり、ルートファインディングを行いながら、ハイマツを漕いで南進します。

1日目 駒ヶ根駅🚌林道終点（880m）🥾「池山避難小屋」（1750m）山小屋 2日目🥾空木岳（2864m）🥾「駒峰ヒュッテ」（2820m）山小屋 3日目🥾南駒ヶ岳（2841m）🥾越百山（2613m）🥾「越百小屋」（2340m）山小屋 4日目🥾奥念丈岳（2303m）🥾安平路山（2369m）🥾「安平路避難小屋」山小屋 5日目🥾摺古木山（2169m）🥾大平高原（約1800m）🚌飯田駅 到着 16:30(予定)

★食事：朝4回、昼2、夕4回（3・4日目の昼食は山小屋で用意します）
★装備：寝袋、マット、食器が必要。無人小屋利用の際はテント泊となることがあります。

▲峻嶮な仙涯嶺

健脚　南の果て、光岳と聖岳へ

光岳、聖岳縦走 5日間

100　200　300

歩行時間・2日目：約8時間30分　3日目：約6時間30分　4日目：約5時間30分　5日目：約5時間

4　・10kg～12kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間　8月 4 日(土)～8月 8 日(水)
8月18日(土)～8月22日(水)
参加費用 ¥86,000

【集合・時間】JR飯田駅（19:00）時間によりホテル集合も可

ポイント　光岳はハイマツやライチョウが生息する南限であり、聖岳は国内最南の3000m峰です。南アルプス南部を代表する2座をつなげて縦走すれば、南アルプスの奥深さを実感できることでしょう。

1日目 JR飯田駅 ホテル 2日目 4:00発🚌易老渡（890m）🥾易老岳（2354m）🥾光小屋（2512m）🥾光岳（2591m）往復 山小屋 3日目🥾茶臼岳（2604m）🥾茶臼小屋（2440m）山小屋 4日目🥾上河内岳（2803m）🥾聖平小屋（2261m）🥾聖岳（3013m）往復 山小屋 5日目🥾便ヶ島（966m）🚌JR飯田駅 到着 15:00～17:00(予定)

★食事：朝3回、昼2回、夕3回（1日目の夕食と2日目の朝食は各自でお召し上がりください。2・3日目の昼食は各自行動食をご用意ください）。下山後時間により温泉に立ち寄ります。（別料金）
★装備：食器が必要。

▲聖岳

健脚　3000m峰をダイナミックに縦走

赤石岳、荒川岳縦走 5日間

100

歩行時間・2日目：約4時間　3日目：約4時間30分　4日目：約4時間30分　5日目：約3時間30分

4　・10kg～12kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間　8月17日(金)～8月21日(火)
8月24日(金)～8月28日(火)
参加費用 ¥86,000

【集合・時間】JR静岡駅南口新幹線改札前（12:00）

ポイント　赤石岳から荒川三山を結ぶ充実コース。

1日目 JR静岡駅🚌畑薙第一ダム🚌椹島ロッジ（1167m）🏠 2日目🥾赤石小屋（2555m）山小屋 3日目🥾赤石岳（3120m）🥾大聖寺平🥾荒川小屋（2620m）山小屋 4日目🥾荒川岳（悪沢岳）（3141m）🥾千枚岳🥾千枚小屋（2607m）山小屋 5日目🥾椹島ロッジ🚌畑薙第一ダム🚌JR静岡駅 到着 17:00～19:00(予定)

★食事・入浴：朝4回、昼4回、夕4回（1日目の昼食は各自お済ませください）。下山後時間により温泉に立ち寄ります。（別料金）

▲標高3000mの縦走路

詳細は、ホームページや国内ツアー用ブログ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。　山へ行こうよ　アルパインツアー　日本　検索

南アルプス

《エリア紹介　南アルプス》南アルプス北部には日本第二の高峰・北岳や、もっとも美しいピラミッドと深田久弥が絶賛した甲斐駒ヶ岳、優美な山容の仙丈ヶ岳など、南アルプスを代表する山々があります。南アルプスは鬱蒼とした原生林に支配され、重厚で豪快な山容が特徴です。北岳はキタダケソウに代表される高山植物の宝庫です。蒼天を突く地蔵岳のオベリスクと富士山の眺望が魅力の鳳凰三山も登ってみたい山です。

●最少催行人数：12人　●同行：ツアーリーダー（2～3人）　●締切：各出発日の2週間前　●定員：16人

ヤマケイのマークがついているツアーはp.24以降のヤマケイ・カルチャークラブのコースです。

ヤマケイ登山教室 公開机上講座　予約制

北岳に行こう!!　南アルプス北部のコースとお花畑紹介

- 期日：①5月15日（火）
  ②6月13日（水）
- 会場：アルパインツアーサービス本社　特設説明会場
- 時間：19:00～20:30　●受講料：1,000円　●定員：45人
- 講師：中西俊明（なかにし としあき）（写真家）
- 参考書：ヤマケイ アルペンガイド10『南アルプス』
- 予約：メールまたはお電話でご予約ください。会場までの地図を記載した予約票をお送りいたします。

中級　山頂からの富士は美しい、日本で二番目に高い山へ

北岳（きただけ）　3日間

100　軽アイゼン 6本爪以上（7月）

歩行時間・1日目：約3時間　2日目：約6時間30分　3日目：約2時間

3　・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 7月6日(金)～7月8日(日)
7月31日(火)～8月2日(木)
ヤマケイ 9月17日(月)～9月19日(水)

参加費用 ¥43,000

【集合・時間】**JR甲府駅中央改札前（10:40）** ※大阪からも間に合います

ポイント 高山植物キタダケソウの咲く時期と紅葉の季節に日本で二番目に高い北岳に登ります。

1日目 甲府駅🚌芦安🚌広河原（1500m）🚶白根御池小屋（2200m）山小屋 **2日目** 🚶北岳（3192m）🚶白根御池小屋 山小屋 **3日目** 🚶広河原（1500m）🚌芦安🚌甲府駅 解散 15:00～17:00（予定）

★食事・入浴：朝2回、昼1回、夕2回（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください）。下山後時間により温泉に立ち寄ります。（別料金）

▲大樺沢二俣からの北岳

中級　3日間で100名山2座登頂

北岳から間ノ岳（きただけ・あいのだけ）　3日間

100　軽アイゼン 6本爪以上（7月11日発のみ）

歩行時間・1日目：約3時間　2日目：約8時間　3日目：約5時間30分

3　・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 7月11日(水)～7月13日(金)
7月27日(金)～7月29日(日)
9月15日(土)～9月17日(月)

参加費用 ¥43,000

【集合・時間】**JR甲府駅中央改札前（10:40）** ※大阪からも間に合います

ポイント お花畑と紅葉の時期に、3000m峰の日本百名山2座に登り、南アルプスの悠々とした山々を望む稜線漫歩を楽しみます。

1日目 甲府駅🚌芦安🚌広河原（1500m）🚶白根御池（2200m）山小屋 **2日目** 🚶肩ノ小屋🚶北岳（3193m）🚶間ノ岳（3189m）🚶北岳山荘（2900m）山小屋 **3日目** 🚶北岳（3193m）🚶広河原🚌芦安🚌甲府駅 解散 15:00～17:00（予定）

★食事・入浴：朝2回、昼2回、夕2回（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください）。下山後時間により温泉に立ち寄ります。（別料金）

▲北岳からの富士山

中級　3000mの稜線を歩く一級品のルート

白根三山縦走（しらねさんざん）　4日間

100　200

歩行時間・1日目：約3時間　2日目：約5時間　3日目：約7時間40分　4日目：約4時間

4　・10kg～12kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 7月6日(金)～7月9日(月)
7月27日(金)～7月30日(月)
8月31日(金)～9月3日(月)

参加費用 ¥66,000

【集合・時間】**JR甲府駅中央改札前（10:40）** ※大阪からも間に合います

ポイント 3000mを越える山々を4座も踏破する日本アルプス縦走コースの中でも一級品のルートです。

1日目 甲府駅🚌広河原（1500m）🚶白根御池小屋（2200m）山小屋 **2日目** 🚶草すべり🚶北岳（3192m）🚶北岳山荘（2900m）山小屋 **3日目** 🚶間ノ岳（3189m）🚶農鳥岳（3026m）🚶大門沢小屋（1800m）山小屋 **4日目** 🚶奈良田バス停（872m）🚌身延駅🚃新宿駅 解散 19:00～21:00（予定）

★食事・入浴：朝3回、昼3回、夕3回（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください）。下山後時間により温泉に立ち寄ります。（別料金）

▲間ノ岳へ向かう稜線

中級　南アルプス北部の代表的な2座を効率よく登る

甲斐駒ヶ岳と仙丈ヶ岳（かいこまがたけ・せんじょうがたけ）　3日間

100

歩行時間・2日目：約8時間　3日目：約7時間

3　・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 8月29日(水)～8月31日(金)
9月17日(月)～9月19日(水)

参加費用 ¥45,000

【集合・時間】**JR甲府駅中央改札前（10:40）** ※大阪からも間に合います

ポイント 深田久弥氏が絶賛したピラミッド型の甲斐駒ヶ岳と南アの女王と呼ばれる仙丈ヶ岳に登ります。

1日目 甲府駅🚌広河原🚌北沢峠（2036m）山小屋 **2日目** 🚶仙水峠🚶甲斐駒ヶ岳山頂（2967m）🚶双児山🚶北沢峠 山小屋 **3日目** 🚶小仙丈ヶ岳🚶仙丈ヶ岳山頂（3033m）🚶小仙丈ヶ岳🚶北沢峠🚌芦安🚌甲府駅 解散 17:00～19:00（予定）

★食事・入浴：朝2回、昼2回、夕2回（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください）。下山後時間により温泉に立ち寄ります。（別料金）

▲カールが印象的な南アルプスの女王、仙丈ヶ岳

中級　展望の尾根歩き

鳳凰三山縦走（ほうおうさんざん）　3日間

100

歩行時間・1日目：約5時間30分　2日目：約4時間30分　3日目：約3時間20分

3　・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 8月22日(水)～8月24日(金)
9月23日(日)～9月25日(火)

参加費用 ¥42,000

【集合・時間】**JR甲府中央駅改札前（8:30）**

ポイント 薬師岳への人気コース、白峰三山の大パノラマ、観音岳からの富士山、高山植物、南アルプスの雰囲気漂う樹林帯、地蔵岳のオベリスクなどが魅力です。

1日目 甲府駅🚌夜叉神峠登山口（1380m）🚶南御室小屋（2440m）山小屋 **2日目** 🚶薬師岳🚶観音岳（2840m）🚶地蔵岳🚶鳳凰小屋（2400m）山小屋 **3日目** 🚶青木鉱泉（1100m）🚌韮崎駅 解散 15:00（予定）

★食事・入浴：朝2回、昼2回、夕2回（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください）。下山後時間により温泉に立ち寄ります。（別料金）

▲白砂の稜線を行く

中級　国内最西の3000m峰へ

木曽御嶽山　2日間

100　バス

歩行時間・2日目：約6時間30分

2　・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。

期間 7月8日(日)～7月9日(月)
9月23日(日)～9月24日(月)

参加費用 ¥33,000

【集合・時間】**新宿西口スバルビル前（9:00）**

ポイント 山岳信仰の山として知られる御嶽山。今回は登山口の7合目、田ノ原に宿泊し、山頂を往復するコースで登ります。花の百名山にも選定されており、シーズンになると多くの高山植物が登山者を迎えてくれます。

1日目 新宿🚌田ノ原 山小屋 **2日目** 田ノ原（2190m）🚶王滝山頂（2936m）🚶木曽御嶽山（3067m）🚶王滝山頂🚶田ノ原🚌新宿 解散 19:00～21:00（予定）

★食事：朝1回、昼1回、夕1回（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください）。下山後時間により温泉に立ち寄ります。（別料金）

▲田の原からの御嶽山

詳細は、ホームページや国内ツアー用ブログ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。　山へ行こうよ　アルパインツアー　日本　検索

上越（佐渡・苗場山・巻機山・尾瀬・雨飾山）

佐渡島は1泊2日と2泊3日の2コースです。いずれも大佐渡山脈の花のシーズンに合わせ、1泊2日は縦断、2泊3日は横断します。横断コースは連日歩行時間も長く、雪溶けの時期のため、体力を要しますがカタクリやシラネアオイの群生は見事です。「佐渡に行きたいけど体力が心配」という方は1泊2日の縦断コースにご参加ください。その他、秋山郷から登る苗場山、巻機山、尾瀬の山々は深田百名山にも選定された名山で多くの登山者が訪れます。

●最少催行人数：12人　●同行：ツアーリーダー（2〜3人）　●締切：各出発日の2週間前　●定員：16人

▲大佐渡山脈横断

佐渡島、花の山横断 3日間

健脚

白雲台〜金北山〜ドンデン山〜金剛山〜白瀬

300 バス

歩行時間・2日目：約7時間　3日目：約7時間

3 ・6kg〜8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 5月18日(金)〜5月20日(日)
5月25日(金)〜5月27日(日)

参加費用 ¥55,000

【集合・時間】新宿西口スバルビル前（7:00）

ポイント 佐渡最高峰の金北山、金剛山など大佐渡山脈を横断します。カタクリやシラネアオイ、イワカガミの大群落が印象的な山です。

1日目 新宿🚌新潟港⛴両津港🚌椎崎温泉（旅館） 2日目 🚌白雲台🚶金北山（1172m）🚶マトネ🚶ドンデン山荘（894m）🚌椎崎温泉（旅館） 3日目 🚌ドンデン山荘🚶ドンデン山🚶金剛山（962m）🚶白瀬🚌両津港⛴新潟港🚌新宿（解散）20:30〜22:30（予定）

★食事：朝2回、昼2回、夕2回
（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください。）

▲可憐なユキワリソウ

佐渡島、花の山縦断 2日間

中級

アオネバ〜ドンデン山荘〜石花登山口

歩行時間・1日目：約3時間　2日目：約6時間

2 ・6kg〜8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。

期間 5月11日(金)〜5月12日(土)
5月18日(金)〜5月19日(土)

参加費用 ¥38,000

【集合・時間】JR新潟駅（10:00）

ポイント ドンデン山荘に宿泊し、大佐渡山脈を2日間かけて縦断するコースです。アオネバ・シャバミ周辺は山野草の宝庫です。

1日目 新潟駅🚌新潟港⛴両津港🚌アオネバ登山口（296m）🚶ドンデン山荘（山小屋）（890m） 2日目 🚶マトネ🚶シャバミ🚶石花登山口（374m）🚌両津港⛴新潟港🚌新潟駅（解散）17:00（予定）

★食事：朝1回、昼1回、夕1回
（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください。）

▲ザゼンソウ

▲イワカガミ

苗場山登頂と秘境・秋山郷（切明温泉）2日間

中級

山頂に広がる湿原へ

100 バス

歩行時間・2日目：約7時間30分

3 ・6kg〜8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 6月22日(金)〜6月23日(土)
7月9日(月)〜7月10日(火)
10月7日(日)〜10月8日(月)

参加費用 ¥30,000

【集合・時間】新宿西口スバルビル前（9:00）

ポイント 苗場山は山頂に広大な湿原が広がり、池塘の数は大小1000を越えると言われ、夏には高山植物、秋には草紅葉を求めて登山者がおとずれる名山です。

1日目 新宿🚌秋山郷・切明温泉（旅館） 2日目 🚌苗場山三合目（1308m）🚶坪場🚶小赤沢コース分岐🚶苗場山（2145m）🚶神楽ヶ峰🚶和田小屋（1372m）🚌新宿（解散）20:00〜22:00（予定）

★食事：朝1回、昼1回、夕1回（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください）。下山後時間により温泉に立ち寄ります。（別料金）

▲苗場山頂付近の湿原

八海山と巻機山登頂 2日間

中級

越後2名山を登る

100 200 バス

歩行時間・1日目：約4時間　2日目：約8時間

3 ・6kg〜8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 6月29日(金)〜6月30日(土)
8月24日(金)〜8月25日(土)
10月12日(金)〜10月13日(土)

参加費用 ¥30,000

【集合・時間】新宿西口スバルビル前（7:00）

ポイント 鋭い岩峰群の八海山とたおやかな山容の巻機山という対照的な特徴を持つ越後の名峰2座に登ります。巻機山は桜坂から歩き始め、前巻機を経由し山頂を目指します。山頂付近は湿原が広がり登山者の疲れを癒してくれます。

1日目 新宿🚌八海山山麓駅🚡八海山山頂駅（1170m）🚶女人堂🚶薬師岳（1654m）🚶女人堂🚶八海山山頂駅🚡八海山山麓駅🚌巻機山麓（民宿） 2日目 🚌桜坂（1170m）🚶前巻機🚶巻機山（1640m）🚶前巻機🚶桜坂🚌新宿（解散）20:00〜22:00（予定）

★食事：朝1回、昼1回、夕1回（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください）。下山後時間により温泉に立ち寄ります。（別料金）

八海山

尾瀬・燧ヶ岳と至仏山 3日間

中級

百名山2座に登り、尾瀬を横断

100 バス

歩行時間・1日目：約2時間30分　2日目：約7時間30分　3日目：約4時間

3 ・6kg〜8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 7月24日(火)〜7月26日(木)
8月7日(火)〜8月9日(木)
9月21日(金)〜9月23日(日)

参加費用 ¥49,000

【集合・時間】新宿西口スバルビル前（7:00）

ポイント 尾瀬の山小屋に2泊し、燧ヶ岳、至仏山の2座に登頂。尾瀬ヶ原も横断しますので3日間で、尾瀬の魅力をたっぷりと味わえます。

1日目 新宿🚌大清水（1189m）🚶尾瀬沼東岸（1667m）（山小屋） 2日目 🚶燧ヶ岳🚶下田代十字路🚶山ノ鼻（1411m）（山小屋） 3日目 🚶至仏山（2228m）🚶小至仏山🚶鳩待峠（1602m）🚌新宿（解散）20:00〜22:00（予定）

★食事：朝2回、昼2回、夕2回（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください）。下山後時間により温泉に立ち寄ります。（別料金）

▲牛首付近から至仏山

雨飾山縦走 2日間

中級

秘湯雨飾山荘に泊まる

100 バス

歩行時間・2日目：約6時間30分

3 ・6kg〜8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 7月6日(金)〜7月7日(土)
9月22日(土)〜9月23日(日)
10月6日(土)〜10月7日(日)

参加費用 ¥36,000

【集合・時間】新宿西口スバルビル前（9:00）

ポイント 少し遅めの9:00に出発し、露天風呂のある、秘湯・雨飾山荘に宿泊。翌日は、雨飾山に登り、小谷側へ縦走します。夏の高山植物はもちろんですが、紅葉の時期が特に素晴らしく、山一面が秋色に染まります。

1日目 新宿🚌雨飾山荘（882m） 2日目 🚶笹平🚶雨飾山（1963m）🚶小谷温泉休憩舎（1151m）🚌新宿（解散）20:00〜22:00（予定）

★食事：朝1回、昼1回、夕1回（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください）。下山後時間により温泉に立ち寄ります。（別料金）

▲笹平より雨飾山

詳細は、ホームページや国内ツアー用ブログ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。　山へ行こうよ　アルパインツアー　日本　検索

東北の山

みちのくのたおやかに連なる山脈は深々とした森林に覆われ、初夏から紅葉シーズンまで味わいのある静かな山旅を楽しめます。3日間で百名山3座をめぐる初級者向けの「岩木山・八甲田山・八幡平」から健脚向けの東北を代表する山岳地帯、「飯豊連峰縦走」と「朝日連峰縦走」まで幅広く取り扱っております。人気の「早池峰山、秋田駒ヶ岳」の企画は往路車中泊ですが、バス座席は1人2席ご用意しますのでゆったり休むことができます。

●同行：ツアーリーダー（2～3人）　●締切：各出発日の2週間前
●最少催行人数：12人（飯豊・朝日は9人）　●定員：16人（飯豊・朝日は10人）

アルパインツアー 日本の山 説明会　無料　予約制
東北の山と自然、魅力と準備について
- 期日：①4月23日（月）　②4月24日（火）
- 会場：アルパインツアーサービス本社 特設説明会場
- 時間：①19:00～20:30　②13:30～15:00
- 定員：45人
- 講師：いちのへ 義孝（山岳写真家）
- 予約：メールまたはお電話でご予約ください。会場までの地図を記載した予約票をお送りいたします。

飯豊（いいで）連峰縦走 4日間
健脚　東北を代表する巨大な山塊

寝袋持参

歩行時間・2日目：約8時間　3日目：約8時間　4日目：約8時間

4 ・10kg～12kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 8月3日(金)～8月6日(月)　9月14日(金)～9月17日(月)
参加費用 ¥88,000

【集合・時間】JR・米沢駅（14:30）

1日目 米沢駅🚌飯豊温泉(旅館) 2日目 飯豊温泉（405m）梶川峰 梅花皮小屋（1808m）(山小屋) 3日目 門内岳（1887m）大日岳（2128m）御西小屋（1949m）(山小屋) 4日目 飯豊本山（2105m）本山小屋 地蔵岳（1644m）大日杉小屋登山口（606m）🚌米沢駅(解散)17:30～19:30(予定)

★食事：朝3回、夕3回（昼食は各自行動食をご持参ください）

▲展望の良い稜線を行く

朝日連峰縦走 4日間
健脚　残雪が作る雪渓が山容をより雄大に見せる

寝袋持参

歩行時間・2日目：約8時間　3日目：約8時間　4日目：約2時間30分

4 ・10kg～12kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 8月7日(火)～8月10日(金)　9月20日(木)～9月23日(日)
参加費用 ¥88,000

【集合・時間】JR・山形駅（14:30）

1日目 山形駅🚌古寺鉱泉(山小屋) 2日目 大朝日岳（1870m）竜門山（1688m）竜門小屋（1584m）(山小屋) 3日目 寒江山（1695m）以東岳（1771m）大鳥小屋（957m）(山小屋) 4日目 泡滝ダム（529m）🚌山形駅(解散)16:00(予定)

★食事：朝3回、夕3回（昼食は各自行動食をご持参ください）

▲雄大な山並みの続く朝日連峰

飯豊連峰縦走・朝日連峰縦走コース上の注意点
①宿泊予定の各山小屋はシーズン中のみ管理人がいますが、寝具、食事（一部を除く）の用意はありません。そのため朝食・夕食用の食糧および自炊用具はアルパインツアーが準備し、スタッフが持参します。行動食（昼食）、食器、寝具、マットは各自ご持参ください。
②山小屋は予約制ではありません。現地事情、天候などにより他の小屋やテント泊になる場合があります。
③飯豊連峰縦走コース中、大日岳の登頂は気象条件等、その他事情により割愛する場合があります。

焼石岳（やけいしだけ）、栗駒山 3日間
中級　ジュネス温泉連泊で東北の名峰に登る

バス　ジュネス温泉泊

歩行時間・2日目：約6時間30分　3日目：約4時間

3 ・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 7月6日(金)～7月8日(日)　10月6日(土)～10月8日(月)
参加費用 ¥54,000

【集合・時間】新宿西口スバルビル前（8:00）

ポイント 新宿からバスで出発し、ジュネス温泉に連泊するプランです。焼石岳、栗駒山は高山植物や紅葉が美しい山として知られています。

1日目 新宿🚌ジュネス温泉(旅館) 2日目 🚌秋田県側三合目登山口（930m）焼石岳（1547m）秋田県側三合目登山口🚌ジュネス温泉(旅館) 3日目 🚌須川温泉（1120m）昭和湖 栗駒山（1627m）産沼 須川温泉🚌新宿(解散)20:00～22:00(予定)

★食事：朝2回、昼2回、夕2回
（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください。）

▲花咲く焼石岳

早池峰山（はやちねさん）、秋田駒ヶ岳 3日間
中級　乳頭温泉・黒湯に泊まる

夜行バス　乳頭温泉泊

歩行時間・2日目：約4時間30分　3日目：約4時間30分

3 ・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 7月6日(金)～7月8日(日)　7月13日(金)～7月15日(日)
参加費用 ¥48,000

【集合・時間】新宿西口スバルビル前（20:00）

ポイント 早池峰山の固有種「ハヤチネウスユキソウ」、秋田駒ヶ岳の代名詞「コマクサ」を求めて夜行バスで訪れます。宿泊は名湯・乳頭温泉の「黒湯」。週末出発の夜行バスは、お忙しい方には特にお勧めです。

1日目 新宿🚌《車中泊》 2日目 岳🚌小田越（1238m）早池峰山（1886m）小田越－岳🚌乳頭温泉(旅館) 3日目 🚌駒ヶ岳8合目（1307m）男岳 横岳 男女岳（1637m）駒ヶ岳8合目🚌新宿(解散)20:30～22:30(予定)

★食事：朝1回、昼1回、夕1回
（2日目の朝食と昼食は各自行動食をご持参ください。）

▲高山植物の女王、コマクサ

岩木山、八幡平、八甲田山 3日間
初級　東北名湯、酸ヶ湯温泉に泊まる

夜行バス　酸ヶ湯温泉泊

歩行時間・2日目：約3時間30分　3日目：約4時間30分

2 ・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。

期間 7月13日(金)～7月15日(日)　7月27日(金)～7月29日(日)　10月6日(土)～10月8日(月)
参加費用 ¥49,000

【集合・時間】新宿西口スバルビル前（20:00）

ポイント 往路夜行バスの行程で東北の百名山三座を効率的に登るプラン。八甲田以外はハイキングレベルの山行となりますので初級者の方にお勧めです。

1日目 新宿🚌《車中泊》 2日目 八幡平頂上駐車場（1542m）八幡平山頂（1613m）黒谷地湿原（1438m）🚌岩木山麓8合目 とりのうみ噴火口（1465m）岩木山（1625m）岩木山8合目🚌酸ヶ湯温泉(旅館) 3日目 八甲田・大岳（1584m）山頂公園駅（1308m）山麓駅🚌新宿(解散)20:00～22:00(予定)

★食事：朝1回、昼1回、夕1回（2日目の朝食と昼食は各自行動食をご持参ください。）

▲八甲田の湿原を歩く

鳥海山登頂と月山縦走 3日間
中級　東北屈指の名山と信仰の山に登る

バス　鳥海温泉泊

歩行時間・2日目：約8時間　3日目：約5時間

3 ・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間 7月21日(土)～7月23日(月)　9月28日(金)～9月30日(日)　10月6日(土)～10月8日(月)
参加費用 ¥49,000

【集合・時間】新宿西口スバルビル前（8:00）

ポイント その秀麗な山容ゆえに出羽富士、秋田富士の異名を持つ鳥海山と、古くからの信仰の山として知られる出羽三山を歩きます。月山登山の前日には羽黒山の宿坊に宿泊します。

1日目 新宿🚌遊佐町(旅館) 2日目 🚌鉾立（1146m）御浜小屋 鳥海山頂・新山（2236m）御浜小屋 鉾立（1146m）🚌羽黒山(宿坊) 3日目 🚌月山8合目（1378m）月山（1984m）湯殿山神社（1062m）🚌新宿(解散)20:00～22:00(予定)

★食事：朝2回、昼2回、夕2回（1日目の昼食は各自行動食をご持参ください。）

▲日本海に面する独立峰、鳥海山

詳細は、ホームページや国内ツアー用ブログ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。　山へ行こうよ　アルパインツアー　日本　検索

北海道（利尻・礼文・羊蹄山・暑寒別）

《エリア紹介　利尻礼文・羊蹄山・暑寒別》北海道、北部の日本海に浮かぶ利尻島と礼文島。利尻山登頂コースの他、礼文島に3連泊し、利尻山の麓を歩く花咲く礼文・利尻を満喫するコースをご用意しました。道内の日本海側に位置する羊蹄山は山頂付近の避難小屋に1泊し縦走します。同じく日本海側、増毛山地の最高峰・暑寒別岳は海岸線の遠望やお花畑が楽しみです。また、山岳高層湿原の雨竜沼湿原はアクセスが不便なことから秘境感も漂い、北海道ならではの自然を満喫できます。

●最少催行人数：12人　●同行：ツアーリーダー（2～3人）　●締切：各出発日の3週間前　●定員：16人

アルパインツアー 日本の山 説明会　無料
北海道の魅力と準備について、北海道の山々紹介　予約制
- 期日：①4月13日（金）　②5月29日（火）
- 会場：アルパインツアーサービス本社 特設説明会場
- 時間：19:00～20:30
- 定員：45人
- 講師：阿波 徹（山岳ガイド）・篠田 京子
- 予約：メールまたはお電話でご予約ください。会場までの地図を記載した予約票をお送りいたします。

利尻山登頂と礼文島ハイキング　4日間

健脚 ★★★　日本最北端「深田百名山」と花の浮島

歩行時間・2日目：約7時間　3日目：約3時間

3　・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間	参加費用 稚内空港集合・解散	東京発着
6月17日(日)～6月20日(水) 6月22日(金)～6月25日(月) 6月26日(火)～6月29日(金) 7月2日(月)～7月5日(木)	¥98,000	¥158,000

【集合・時間】羽田空港（11:00頃）・稚内空港（14:00頃）
※各地発着は各営業所にお問い合せください。
※集合時間は目安です。最終的な集合時間は最終確定書面に記載します。

ポイント　利尻登山の翌日は、礼文島へ移動します。礼文島ハイキングでは『礼文フラワーロード』と呼ばれる桃岩歩道を知床へ向けてハイキング。色とりどりの高山植物と海を眺めながら歩きます。

1日目 羽田空港✈稚内空港🚌稚内港⛴利尻島・鴛泊 旅館または民宿 2日目 鴛泊🚌北麓野営場（224m）🚶長官山🚶利尻山北峰（1719m）🚶長官山🚶北麓野営場🚌鴛泊 旅館または民宿 3日目 鴛泊⛴礼文島・香深港🚶桃岩展望台🚶知床 旅館または民宿 4日目 🚌香深港⛴稚内港🚌稚内空港✈羽田空港 到着17:00（予定）

★食事：朝3回、昼2回、夕3回

100 孤高の名峰利尻山（1,719m）

鋭峻な岩峰、圧倒的な大岩壁、咲き乱れる数々の高山植物。利尻山は、遠くサロベツ原野や礼文島から望むその印象的な姿から「利尻富士」と呼ばれ、親しまれています。山頂からの展望は美しい海岸線と礼文島を眼下に見下ろし、遥か北の彼方にサハリンを望むこともできます。

花の浮島礼文島

礼文島は別名を「花の浮島」と呼ばれており、島一面に高山植物が咲き乱れ、訪れる人々の目を楽しませてくれます。桃岩から知床へのハイキングコースはフラワーロードと呼ばれ、島の中でも特にお花畑が広がる場所でもあります。0mから歩きはじめる標高差200mほどのコースは、その別名にふさわしい景観を見せてくれます。

▲最北の名峰・利尻山

礼文島・利尻島ハイキング　5日間

初級 ★　花咲く礼文島に3連泊し、花の旅を満喫

歩行時間・2日目：約6時間　3日目：約6時間　4日目：約5時間

2　・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。

期間	参加費用 稚内空港集合・解散	東京発着
6月5日(火)～6月9日(土) 7月6日(金)～7月10日(火)	¥108,000	¥168,000

【集合・時間】羽田空港（8:00頃）・稚内空港（14:00頃）
※各地発着は各営業所にお問い合せください。
※集合時間は目安です。最終的な集合時間は最終確定書面に記載します。

ポイント　花咲く礼文島を北端のスコトン岬から南端の知床までを3日間に分けて歩きます。利尻島は利尻山麓の針葉樹林帯を歩きます。

1日目 羽田空港✈稚内空港🚌稚内港⛴礼文島・香深港🚌礼文島 民宿 2日目 香深🚌香深井🚶宇遠内🚶アナマ🚶澄海岬🚌礼文島 民宿 3日目 🚌澄海岬🚶鉄府🚶ゴロタ岬🚶スコトン岬🚌桃岩🚶元地灯台🚶知床🚌礼文島 民宿 4日目 🚌礼文林道（元地入口）🚶ウスユキソウ群生地🚶礼文林道（元地入口）🚌礼文島・香深港⛴利尻島・沓形港🚌姫沼🚶ポン山🚶北麓野営場🚌利尻島 民宿 5日目 🚌利尻島・鴛泊港⛴稚内港🚌稚内空港✈羽田空港 到着14:00（予定）

★食事：朝4回、昼3回、夕4回

▲レブンウスユキソウ

後方羊蹄山（しりべしやま）（蝦夷富士）　3日間

中級 ★★　避難小屋に宿泊し、夕食・朝食はスタッフが自炊します

歩行時間・2日目：約4時間30分　3日目：約5時間

3　・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間	参加費用 千歳空港集合・解散	東京発着
6月16日(土)～6月18日(月) 6月19日(火)～6月21日(木)	¥58,000	¥88,000

【集合・時間】羽田空港（18:00頃）
千歳空港または札幌駅北口前（20:30頃）
※各地発着は各営業所にお問い合せください。
※集合時間は目安です。最終的な集合時間は最終確定書面に記載します。

ポイント　羊蹄山を2日間に分けたっぷり歩きます。羊蹄山中では山頂近くの避難小屋に宿泊し、食事は自炊します。好天時には夕陽と星空、山頂でご来光も見ることができます。

1日目 羽田空港✈千歳空港🚌札幌市内 ホテル 2日目 🚌羊蹄登山口（346m）🚶倶知安（比羅夫）コース🚶羊蹄山避難小屋（1684m）山小屋 3日目 🚶羊蹄山（1898m）🚶真狩コース🚶羊蹄自然公園🚌千歳空港✈羽田空港 到着20:30（予定）

★食事：朝2回、夕1回
★融雪状況により軽アイゼンが必要となる場合があります。

▲キバナシャクナゲと羊蹄山山頂

100 後方羊蹄山（1,898m）

富士山に似たその容姿から蝦夷富士とも称される後方羊蹄山。成層火山で2003年に活火山に指定されました。花が多いことでも知られており、この時期は高山植物を眺めながら歩けるベストシーズンです。山麓からきつい登りを抜け、お鉢に出た時の爽快感は言葉には表現できないほど素晴らしいものとなるでしょう。

◆宿泊について

羊蹄山非難小屋は、夏季シーズンのみ管理人が常駐します。もちろん売店・食堂等はありませんが、毛布・寝袋は一部レンタルもあります。朝食用・夕食用の食材および自炊用具はアルパインツアーで準備しますが、その一部を参加者に分担してお持ちいただく場合もあります。残雪状況によっては水場がありませんので、参加にあたっては各自行動食、飲料水に加えて、自炊用の水500ml（当社で準備）を持っていただくこととなります。

▲羊蹄山

暑寒別岳（しょかんべつだけ）・雨竜沼湿原（うりゅうぬましつげん）　3日間

健脚 ★★★　増毛山地最高峰に登る

歩行時間・2日目：約8時間30分　3日目：約4時間30分

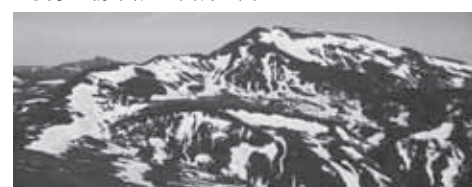
3　・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間	参加費用 千歳空港集合・解散	東京発着
7月16日(月)～7月18日(水) 7月23日(月)～7月25日(水)	¥88,000	¥118,000

【集合・時間】羽田空港（10:00頃）・千歳空港（12:30頃）
※各地発着は各営業所にお問い合せください。
※集合時間は目安です。最終的な集合時間は最終確定書面に記載します。

ポイント　日本海を眺め歩く暑寒別岳の登山道や、山頂台地のお花畑、多くの池塘が点在する雨竜沼湿原など、変化に富んだ山域です。

1日目 羽田空港✈千歳空港🚌増毛周辺 旅館
2日目 増毛🚌暑寒口（294m）🚶暑寒別岳（1491m）🚶箸別口（490m）🚌北竜 国民宿舎
3日目 北竜🚌南暑寒口（550m）🚌雨竜沼湿原（850m前後）🚌南暑寒口🚌千歳空港✈羽田空港 到着21:00（予定）

★食事：朝2回、昼2回、夕2回

▲南暑寒岳から望む暑寒別岳

詳細は、ホームページや国内ツアー用ブログ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。　山へ行こうよ　アルパインツアー　日本　検索

北海道（大雪・十勝・トムラウシ・芦別・富良野）

《エリア紹介　大雪・十勝・トムラウシ・富良野》今年は大雪・トムラウシの企画を充実させました。大雪の主峰3座を歩く「旭岳・黒岳・赤岳」、また百名山二座に登る「十勝岳・トムラウシ山」、いち早く紅葉に染まる大雪山を訪れるコースもご用意しました。体力を要するコースですが「これぞ北海道の山」と実感したい方はぜひご検討ください。花咲く富良野岳や名峰・芦別岳のコースもお勧めです。

●最少催行人数：12人　●同行：ツアーリーダー（2～3人）　●締切：各出発日の3週間前　●定員：16人

▲十勝岳頂上付近から見た富良野岳

十勝岳・トムラウシ山登頂 4日間

健脚　遠くにあって憧れだったトムラウシ山の往復登山

歩行時間・2日目：約8時間　3日目：約12時間30分

3・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間	参加費用 千歳空港集合・解散	東京発着
7月1日(日)～7月4日(水)	¥108,000	¥138,000
7月31日(火)～8月3日(金)	¥118,000	¥148,000

【集合・時間】羽田空港（8:30頃）・千歳空港（11:00頃）
※各地発着は各営業所にお問い合せください。
※集合時間は目安です。最終的な集合時間は最終確定書面に記載します。

1日目 羽田空港✈千歳空港🚌白金温泉（旅館） 2日目 白金温泉🚌望岳台登山口（932m）🚶十勝岳（2077m）🚶望岳台登山口🚌トムラウシ温泉・東大雪荘（旅館） 3日目 トムラウシ温泉🚌登山口（970m）🚶トムラウシ山（2141m）🚶登山口（970m）🚌トムラウシ温泉（旅館） 4日目 トムラウシ温泉🚌千歳空港✈羽田空港（解散）18:00（予定）

★食事：朝3回、昼2回、夕3回
★融雪状況により軽アイゼンが必要となる場合があります。

▲美瑛岳頂上付近から見た十勝岳

▲雲峰山から望む芦別岳

▲北海岳から見た北鎮岳

▲構造土のお花畑からトムラウシ山を望む

大雪山（旭岳・黒岳・赤岳）3日間

中級　大雪山頂稜の山登頂

層雲峡温泉泊

歩行時間・2日目：約9時間30分　3日目：約4時間

3・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間	参加費用 千歳空港集合・解散	東京発着
7月6日(金)～7月8日(日) 7月12日(木)～7月14日(土) 7月19日(木)～7月21日(土)	¥98,000	¥128,000

【集合・時間】羽田空港（8:30頃）・千歳空港（11:00頃）
※各地発着は各営業所にお問い合せください。
※集合時間は目安です。最終的な集合時間は最終確定書面に記載します。

1日目 羽田空港✈千歳空港🚌層雲峡温泉（旅館） 2日目 層雲峡温泉🚡黒岳7合目（1521m）🚶黒岳（1984m）🚶北海岳（2149m）🚶赤岳（2078m）🚶銀泉台（1488m）🚌層雲峡温泉（旅館） 3日目 層雲峡温泉🚌旭岳ロープウェイ駅🚡姿見駅（1598m）🚶旭岳（2291m）🚶姿見駅🚡旭岳ロープウェイ駅🚌千歳空港✈羽田空港（解散）21:00（予定）

★食事：朝2回、昼2回、夕2回

▲北海道最高峰・大雪山旭岳

芦別岳・富良野岳 3日間

中級　夕張山地の最高峰と花の名山に登る

歩行時間・2日目：7時間30分　3日目：6時間

3・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間	参加費用 千歳空港集合・解散	東京発着
7月23日(月)～7月25日(水)	¥98,000	¥128,000

【集合・時間】羽田空港（8:30頃）・千歳空港（11:00頃）
※各地発着は各営業所にお問い合せください。
※集合時間は目安です。最終的な集合時間は最終確定書面に記載します。

1日目 羽田空港✈千歳空港🚌山部町宿泊施設 2日目 🚌山部（325m）🚶鶯谷🚶半面山🚶芦別岳（1726m）🚶半面山🚶鶯谷🚶山部（325m）🚌十勝岳温泉（旅館） 3日目 🚶上ホロ分岐🚶富良野岳（1912m）🚶上ホロ分岐🚶十勝岳温泉🚌千歳空港✈羽田空港（解散）21:00（予定）

★食事：朝2回、昼2回、夕2回

▲富良野岳

富良野 花の山縦走 3日間

中級　富良野岳、三峰山、上富良野岳上ホロカメットク山

歩行時間・2日目：約7時間30分

3・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間	参加費用 千歳空港集合・解散	東京発着
7月9日(月)～7月11日(水) 7月19日(木)～7月21日(土)	¥98,000	¥128,000

【集合・時間】羽田空港（8:30頃）・千歳空港（11:00頃）
※各地発着は各営業所にお問い合せください。
※集合時間は目安です。最終的な集合時間は最終確定書面に記載します。

1日目 羽田空港✈千歳空港🚌十勝岳温泉（旅館） 2日目 十勝岳温泉（1269m）🚶富良野岳（1912m）🚶三峰山🚶上富良野岳🚶上ホロカメットク山（1920m）🚶十勝岳温泉（旅館） 3日目 十勝岳温泉🚌富良野近郊散策など。🚌千歳空港✈羽田空港（解散）21:00（予定）

★食事：朝2回、昼2回、夕2回

▲メアカンキンバイ

▲エゾタカネツメクサ

秋の大雪山（旭岳・黒岳）3日間

中級　紅葉に包まれる大雪山

歩行時間・2日目：7時間30分　3日目：6時間

3・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間	参加費用 千歳空港集合・解散	東京発着
9月7日(金)～9月9日(日) 9月10日(月)～9月12日(水)	¥108,000	¥138,000

【集合・時間】羽田空港（8:00頃）・千歳空港（10:30頃）
※各地発着は各営業所にお問い合せください。
※集合時間は目安です。最終的な集合時間は最終確定書面に記載します。

1日目 羽田空港✈千歳空港🚌旭岳温泉（旅館） 2日目 🚡姿見駅（1598m）🚶旭岳（2291m）🚶中岳温泉🚶裾合平🚶姿見駅🚡旭岳温泉（旅館） 3日目 🚌層雲峡温泉🚡7合目登山口（1521m）🚶黒岳（1984m）🚶7合目登山口🚡層雲峡温泉🚌千歳空港✈羽田空港（解散）22:30（予定）

★食事：朝2回、昼2回、夕2回

（阿波徹氏同行）

予告

紅葉のニセコ縦走と温泉行脚 3日間

出発日 10月3日(水)～10月5日(金)
10月6日(土)～10月8日(月)
※詳細は別途お問い合わせください。

北海道（知床・阿寒・幌尻・ニペソツ）

《エリア紹介　知床・阿寒・幌尻・ニペソツ》「幌尻岳」の定員は10人としました。10人に対し3名のツアーリーダーが付き額平川の徒渉のタイミングやスタンスなどをアドバイスしますので、緊張感を持って慎重に行動してください。東大雪の最高峰で単独峰「ニペソツ山」はニペソツ1座登頂を目指す3日間の企画です。前天狗手前で忽然と姿を現すニペソツ山の勇姿は圧巻です。その他、人気企画の「羅臼岳・斜里岳・雌阿寒岳」や摩周ブルーが楽しみな「雄阿寒・摩周岳」など、このエリアの魅力は言葉では表せません。

●最少催行人数：12人　●同行：ツアーリーダー（2〜3人）　●締切：各出発日の3週間前　●定員：16人（※幌尻岳は10人）

▲ナキウサギ

知床・阿寒の自然を満喫するプラン
羅臼岳・斜里岳・雌阿寒岳　4日間

歩行時間・2日目：約6時間30分　3日目：約5時間　4日目：約3時間30分

3　・6kg〜8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間	参加費用 釧路空港集合・解散	東京発着
7月12日(木)〜7月15日(日) 7月27日(金)〜7月30日(月)	¥118,000	¥158,000

【集合・時間】羽田空港（8:00頃）・釧路空港（10:30頃）
※各地発着は各営業所にお問い合せください。
※集合時間は目安です。最終的な集合時間は最終確定書面に記載します。

ポイント　知床五湖やオホーツク海が広がる眺望を楽しみながら歩く羅臼岳。円錐形の山頂から眺める360度の眺望がすばらしい斜里岳。今でも噴煙を上げダイナミックな活火山雌阿寒岳。それぞれ特徴のある三山に登ります。

1日目 羽田空港✈釧路空港🚌岩尾別温泉 旅館 2日目 岩尾別温泉（233m）🚶羅臼平🚶羅臼岳（1660m）🚶羅臼平🚶岩尾別温泉🚌清里・緑清荘 旅館 3日目 清里・緑清荘🚌清岳荘（663m）🚶羽衣の滝🚶斜里岳（1547m）🚶熊見峠🚶清岳荘🚌阿寒湖温泉 旅館 4日目 阿寒湖温泉🚌野中登山口（711m）🚶雌阿寒岳（1499m）🚶オンネトー登山口（632m）🚌釧路空港✈羽田空港 解散 19:00（予定）

★食事：朝3回、昼3回、夕3回
★融雪状況により軽アイゼンが必要となる場合があります。

100 羅臼岳（1,660m）

原生の香りが残る知床半島の最高地点、羅臼岳。その頂上までは、広葉樹林、ハイマツ帯、大きな岩が重なる頂上付近と変化に富んだ道が続きます。晴れた日は海と山、国後島の眺望、夏は高山植物も楽しみの1つです。

100 斜里岳（1,547m）

美しい山容が魅力の斜里岳は、気持ちの良い沢沿いの山歩き、稜線付近の花、頂上からの眺めなど、変化に富んだおもしろい山です。

100 雌阿寒岳（1,499m）

火山の山、雌阿寒岳の魅力は、アカエゾマツの純林、コバルトブルーのオンネトーと頂上からの眺望等。夏は、山の名がついたメアカンフスマやメアカンキンバイとの出会いはこの地ならではの特徴です。

▲雌阿寒岳ピークからの眺め

道東の煌めく山
雄阿寒岳、摩周岳　3日間

歩行時間・2日目：約6時間30分　3日目：約4時間

3　・6kg〜8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間	参加費用 釧路空港集合・解散	東京発着
7月16日(月)〜7月18日(水) 7月23日(月)〜7月25日(水) 7月31日(火)〜8月2日(木)	¥88,000	¥128,000

【集合・時間】羽田空港（8:00頃）・釧路空港（10:30頃）
※各地発着は各営業所にお問い合せください。
※集合時間は目安です。最終的な集合時間は最終確定書面に記載します。

ポイント　北海道の山と湖を満喫するコース。摩周岳と雄阿寒岳はともに山麓の湖を引き立て、神秘的な姿に見せます。宿泊は阿寒湖温泉に連泊します。湖のそばに涌く名湯です。

1日目 羽田空港✈釧路空港🚌阿寒湖温泉 旅館 2日目 🚌滝口バス停（420m）🚶雄阿寒岳（1370m）🚶滝口バス停🚌阿寒湖温泉着 旅館 3日目 🚌摩周登山口（550m）🚶摩周岳（857m）🚌摩周登山口🚌釧路空港✈羽田空港 解散 19:00（予定）

★食事：朝2回、昼2回、夕2回

▲摩周岳と摩周湖に浮かぶカムイシュ島

今なお山深い日高山脈最高峰
幌尻岳（予告）　4日間

100　寝袋持参

歩行時間・2日目：約5時間　3日目：約8時間　4日目：約2時間30分

4　・10kg〜12kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間	参加費用 千歳空港集合・解散	東京発着
8月20日(月)〜8月23日(木) 8月29日(水)〜9月1日(土)	¥118,000	¥158,000
8月24日(金)〜8月27日(月) 9月2日(日)〜9月5日(水)	¥108,000	¥148,000

【集合・時間】羽田空港（10:00頃）・千歳空港（12:30頃）
※各地発着は各営業所にお問い合せください。
※集合時間は目安です。最終的な集合時間は最終確定書面に記載します。

《予告について》ツアータイトル横に（予告）の記載をしています。当該ツアーでは2日目、3日目に宿泊予定である「幌尻山荘」の予約開始が4月（予定）であるため、設定日は予定であり、宿泊予約確定までは仮申込とさせていただきます。出発日が変更となる場合は当社よりご連絡いたします。

1日目 羽田空港✈千歳空港🚌日高 旅館 2日目 🚌取水ダム手前の登山口🚶取水口（751m）🚶幌尻山荘 山小屋 3日目 🚶幌尻岳（2053m）🚶幌尻山荘 山小屋 4日目 幌尻山荘🚶取水口🚶取水ダム手前の登山口🚌千歳空港✈羽田空港 解散 21:00（予定）

★食事：朝3回、夕3回

▲ツアーリーダーのサポートで額平川を渡渉する

100 幌尻岳（2,053m）

どっしりとした山容を持つ日高山脈の名峰幌尻岳は、南北に長大なスケールで連なる日高山脈の最高峰でもあります。
頂上付近は3つのカールを持ち、大小の沼が点在します。幌尻岳は日高山脈の主稜線から少し西側にはずれた位置にあるため、スマートでピラミッド型の戸蔦別岳や、遠くカムイエクウチカウシ山など主稜線に並ぶ北日高の主な山々を一望することが出来ます。山小屋での宿泊や渡渉もあり、経験者向きのコースです。

《コース上の注意点》

①連続する1000mの登り、下りに耐えられる体力が必要です。
②幌尻山荘は無人小屋で、寝具、食事の用意はありません。朝食・夕食用の食糧（2泊4食）およびコッヘル・コンロなどの自炊用具はアルパインツアーで準備し、スタッフが持参します。行動食3日分（昼食）、食器、寝具、マットは各自ご用意ください。
③このツアーは日程2日目、および4日目に額平川での徒渉がありますので、必ず渓流シューズを各自でご用意ください。（スニーカーは不可）
④増水のため入山が危険な状態の時は、登山を中止する場合や徒渉のタイミングに合わせ行程を大きく変更する場合があります。
⑤日程最終日の羽田空港到着は21:00前後を予定しております。本来であれば18:00前後には帰着可能な行程ですが、登山行程が遅れた際に対応するためですので予めご了承ください。

東大雪の最高峰に登る
ニペソツ山　3日間

歩行時間・2日目：12時間　3日目：3時間

4　・10kg〜12kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間	参加費用 千歳空港集合・解散	東京発着
9月7日(金)〜9月9日(日) 9月10日(月)〜9月12日(水)	¥78,000	¥108,000

【集合・時間】羽田空港（11:00頃）・帯広空港（13:30頃）
※各地発着は各営業所にお問い合せください。
※集合時間は目安です。最終的な集合時間は最終確定書面に記載します。

ポイント　北海道のマッターホルンとも呼ばれるニペソツ山。天を突くような山容がとても印象的です。最終日は然別近郊を歩きます。

1日目 羽田空港✈帯広空港🚌糠平温泉 旅館 2日目 糠平温泉🚌杉沢出合登山口（1020m）🚶ニペソツ山（2013m）🚶杉沢出合登山口（1020m）🚌糠平温泉 旅館 3日目 糠平温泉🚌然別近郊ハイキング🚌帯広空港✈羽田空港 解散 16:30（予定）

★食事：朝2回、昼2回、夕2回

▲ニペソツ山

詳細は、ホームページや国内ツアー用ブログ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。　山へ行こうよ　アルパインツアー　日本　検索

島の山旅・九州の山

世界自然遺産に登録された小笠原は『ぜひとも行ってみたい』という声をたくさんいただきましたので夏季シーズンも実施することになりました。その他、伊豆七島の神津島や五島列島・対馬など島の山旅はおだやかな時間の流れに日常を忘れ、特別な想い出となるでしょう。九州の山ではミヤマキリシマの咲くシーズンに合わせて、山麓に湧く法華院温泉に宿泊するコースをご用意しました。

●最少催行人数：12人　●同行：ツアーリーダー（2～3人）　●締切：各出発日の3週間前　●定員：16人

▲2011年に世界遺産に登録された貴重な自然の宝庫、小笠原

初級 世界的にも貴重な大自然を訪れる
秘境・小笠原諸島・父島、母島ハイキング 6日間

歩行時間・3日目：約3時間　4日目：約5時間

2 ・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。

期間	参加費用 東京集合・解散
4月2日(月)～4月7日(土) 5月13日(日)～5月18日(金)・5月19日(土)～5月24日(木) 6月14日(木)～6月19日(火)・9月1日(土)～9月6日(木) 9月28日(金)～10月3日(水)	¥148,000
7月3日(火)～7月8日(日)	¥158,000

【集合・時間】東京竹芝桟橋（9:00頃）
※集合時間は目安です。最終的な集合時間は最終確定書面に記載します。

★最少催行人数：12人　★食事：朝3回、昼3回、夕3回
★ツアーリーダー：東京竹芝桟橋から東京竹芝桟橋まで同行します。

▲大海原の絶景を満喫

小笠原諸島
～ 2011年、小笠原諸島が世界遺産に登録されました ～

1日目 竹芝桟橋 2日目 父島 母島 民宿 3日目 玉川ダム（170m） 母島・乳房山（463m） 下山 父島 民宿 4日目 躑躅山（つつじやま）登山口（70m） 躑躅山（320m） 小港海岸 民宿 5日目 自由行動 6日目 竹芝桟橋 解散16:00(予定)

太平洋の秘境・小笠原諸島

東京から洋上を南へ約1,000km。太平洋に浮かぶ父島と小笠原諸島最高峰のある母島で、登山とハイキングを楽しみます。小笠原諸島は、父島、母島を中心とし、その周囲にちらばる島々で成り立ちます。この島々は火山が隆起してできたため、一度も大陸とつながったことがなく、また他の陸地からも遠く離れているため、島独自の進化を遂げた固有種が豊富に生育しています。ツアーでは世界的にも貴重な自然を誇る小笠原諸島を現地フィールドガイド同行の登山やトレッキングで満喫します。さらに、各種のオプショナルツアーで魅力溢れる小笠原諸島をいろいろな角度から体験します。

初級 個性溢れる洋上の山
伊豆諸島（神津島・天上山と利島・宮塚山） 4日間

歩行時間・2日目：4時間30分　3日目：4時間30分

2 ・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。

期間	参加費用 東京集合・解散
3月2日(金)～3月5日(月) 5月11日(金)～5月14日(月)	¥49,000

【集合・時間】東京竹芝桟橋（21:00頃）
※集合時間は目安です。最終的な集合時間は最終確定書面に記載します。

1日目 東京・竹芝桟橋 船中泊（客船・2等船室利用） 2日目 利島・利島港 利島村 民宿 南ヶ山園地 宮塚山（508m） 利島村 民宿 3日目 利島港 神津島・神津島港 黒島登山口（190m） 黒島山頂 天上山最高地点（574m） 白島登山口（180m） 神津島村 民宿 4日目 神津島港 竹芝桟橋 解散19:00(予定)

★食事：朝2回、昼2回、夕2回
★ツアーリーダー：竹芝桟橋から竹芝桟橋まで同行します。

▲天上山の砂漠

初級 東シナ海に浮かぶ風光明媚な大自然
五島列島の名峰登山 3日間

歩行時間・1日目：約2時間　2日目：約4時間

2 ・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。

期間	参加費用 東京発着	福岡空港集合・長崎空港解散
3月11日(日)～3月13日(火) 4月15日(日)～4月17日(火)	¥119,000	¥89,000

【集合・時間】羽田空港（8:30頃）・福岡空港（11:30頃）
※各地発着は各営業所にお問い合せください。
※集合時間は目安です。最終的な集合時間は最終確定書面に記載します。

1日目 羽田空港 福岡空港 福江空港 鬼岳登山口（190m） 鬼岳（315m） 鬼岳登山口 箕岳公園（50m） 箕岳（144m） 箕岳公園 福江島 民宿 2日目 七嶽神社（30m） 七ツ岳山頂（432m） 七岳口登山口 福江港 貸切チャーター船にて五島巡り 福江港 福江島 民宿 3日目 福江島内観光 福江空港 長崎 羽田空港 解散20:30(予定)

★食事：朝2回、昼2回、夕2回
★ツアーリーダー：福岡空港から長崎空港まで同行します。

▲鬼岳

初級 白く輝く霊峰からは韓国の山影を望む
対馬の山旅と壱岐 3日間

歩行時間・2日目：約5時間　3日目：約4時間

2 ・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差500mの登りを2時間以内で登れる体力が必要です。

期間	参加費用 東京発着	長崎空港集合・福岡空港解散
3月17日(土)～3月19日(月)	¥118,000	¥84,000
5月12日(土)～5月14日(月)	¥114,000	¥84,000

【集合・時間】羽田空港（7:30頃）・長崎空港（10:30頃）
※各地発着は各営業所にお問い合せください。
※集合時間は目安です。最終的な集合時間は最終確定書面に記載します。

1日目 羽田空港 長崎空港 対馬空港 烏帽子岳展望所 厳原 旅館 2日目 白上見坂 白嶽・雄岳（519m） 洲藻（50m） 厳原 旅館 3日目 清水山（160m） 有明山（558m） 厳原港 壱岐島（島内観光） 博多港 福岡空港 羽田空港 解散21:30(予定)

★食事：朝2回、昼2回、夕2回
★ツアーリーダー：長崎空港から福岡空港まで同行します。

▲対馬のシンボル白嶽（雄岳から見た雌岳と浅茅湾）

中級 豪快な阿蘇山、味わいのある祖母山、たおやかな九重
阿蘇山、祖母山、九重連山縦走と法華院温泉 4日間

歩行時間・1日目：約4時間 2日目：約5時間 3日目：約5時間 4日目：約6時間

3 ・6kg～8kg程度のザックを背負い、連続する標高差1000mの登りを4時間以内で登れる体力が必要です。

期間	参加費用 東京発着	熊本空港集合・福岡空港解散
6月1日(金)～6月4日(月) 6月8日(金)～6月11日(月)	¥118,000	¥98,000

【集合・時間】羽田空港（7:30頃）・熊本空港（10:30頃）
※集合時間は目安です。最終的な集合時間は最終確定書面に記載します。

1日目 羽田空港 熊本空港 火口西（1260m） 高岳（1592m） 仙酔峡（900m） 南阿蘇温泉または内牧温泉 旅館またはホテル 2日目 北谷登山口（1100m） 祖母山（1756m） 北谷登山口 九重温泉 ホテル 3日目 牧ノ戸峠（1330m） 九重連山最高峰・中岳（1791m） 法華院温泉（1303m） 山小屋 4日目 大船山（1787m） 長者原（1039m） 福岡空港 羽田空港 解散21:00(予定)

★食事：朝3回、昼3回、夕3回
★ツアーリーダー：熊本空港から福岡空港まで同行します。

▲ミヤマキリシマのベストシーズンに行く九重連山

詳細は、ホームページや国内ツアー用ブログ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。　山へ行こうよ　アルパインツアー　日本　検索

山岳スケッチ

講師：山里 寿男（山岳画家）

山に入って山に向かう、その自然の中にすっかり浸りきって絵筆を握る。そんな楽しい事を是非試してみませんか。山を歩いているとき、美しい風景に出会うとき、できればここで一枚絵にしたい、多くの方はそう思うのです。このスクールの楽しさは参加されるたびに一枚一枚の絵が記念として残り、さらにご自分でも上達したことのわかるような指導をしていきます。是非ご参加してくださるようお誘いいたします。

●最少催行人数：12人 ●同行：講師とツアーリーダー ●締切：各出発日の3週間前 ●定員：15人

山里 寿男（やまさと ひさお）
山岳画家

1931年生まれ。東京芸術大学美術学部油絵科卒業。1967年から日本各山岳各地はもちろん、ヨーロッパアルプスをはじめ、ネパールヒマラヤ、ペルーアンデス、パタゴニア、中国など毎年取材。今年も個展開催。

初級 歴史と自然の織りなしを描く
日光の自然と東照宮 4日間

バス

歩行時間・散策程度
・4kg～6kg程度のザックを背負い、10km程度の平坦地を3時間以内で歩ける体力が必要です。

期間 4月7日(土)～4月10日(火) 参加費用 ¥136,000

【集合・時間】新宿駅西口スバルビル前（8:00）

ポイント 日光東照宮をはじめとする歴史建造物をしっかり描き、日本を代表する広大な高層湿原や山岳景観もスケッチします。同じホテルに連泊することで、移動の疲れを最小限におさえます。

1日目 新宿🚌日光東照宮、二荒神社、輪王寺など（滞在スケッチ）🚌ホテル 2日目 🚌日光東照宮（半日スケッチ）🚌半月山（滞在スケッチ、男体山、中禅寺湖、足尾銅山など）＝ホテル 3日目 🚌戦場ヶ原（散策スケッチなど）🚌中禅寺湖遊覧船🚌ホテル 4日目 🚌日光杉並木（スケッチ）🚌立木観音（見学スケッチ）🚌新宿 解散 20:00～22:00(予定)

★食事：朝3回、昼4回、夕3回

▲半月山展望台から中禅寺湖、男体山

初級 四季を通じて
白馬で描く 3日間

歩行時間・散策程度
・4kg～6kg程度のザックを背負い、10km程度の平坦地を3時間以内で歩ける体力が必要です。

期間 5月18日(金)～5月20日(日) 10月12日(金)～10月14日(日) 参加費用 ¥68,000

【集合・時間】JR白馬駅改札前（11:45）

ポイント 地元に精通した山里講師ならではのスケッチポイントにご案内します。天候に応じて、描くものは変わります。

1日目 白馬駅🚌ペンション星と嵐ホテル 2日目 白馬滞在🚌白馬周辺ホテル 3日目 ペンション星と嵐🚌白馬駅 解散 14:30(予定)

★食事：朝2回、昼2回、夕2回（1日目の昼食は各自おすませの上ご集合ください）

★利用予定宿泊施設：ペンション・星と嵐

▲星と嵐にて

公開机上講座 予約制
デッサン、パステル、油絵講座

講座 入門 / ワンランク上を目指される方へ

絵についての基礎全般を学ぶ講座です。朝から夕方まで一日中、山里先生の指導を受けます。熱意のある方のご参加をお待ちしております。実践講座で描いた作品を油絵にしたり、パステルにしたりと上達とともに楽しさは広がるばかりです。初心者の方も大歓迎です。見学自由。

- 期日：4月6日（金）、5月4日（金）、6月1日（金）、7月6日（金）、9月7日（金）
- 会場：御徒町・金華堂（田中金華堂）特設会場
- 時間：10：00～16：30（予定）
- 定員：15人
- 講師：山里 寿男（やまさと・ひさお）氏（山岳画家）
- 予約：電話かe-mailでご予約下さい。定員になり次第締め切ります。
- 受講料：¥15,000《食事》昼食をご用意いたします。

※講座代金は前々日までにお振り込みをお願いします。

初級 北海道
礼文・利尻・サロベツ原野への旅 5日間

期間 7月20日(金)～7月24日(火)

詳細は近日発表です。

海外スケッチスクール

中級 タクラマカン砂漠の横断から敦煌を目指す
（カシュガルからタクラマカン砂漠、敦煌へ）シルクロード完結編 12日間

海外

歩行時間・散策程度

期間 6月20日(水)～7月1日(日) 参加費用 参加費用は後日発表です

【集合・時間】東京（成田空港）（7:00）

ポイント 4回に渡り実施された山里寿男山岳スケッチスクール海外特別企画『シルクロード・スケッチ紀行』の完結編。西域南路をカシュガルから敦煌へ向かいます。マルコポーロや玄奘三蔵がたどったいにしえの道を実際に走り、風景や人との出会いを通じて、往時を感じ、描きます。今年カシュガルは経済特区に指定され、新疆エリアは急激に開発されています。のどかなシルクロードを描くためには、今のうちに出かけた方が良いように思います。（企画担当者より）

1日目 成田✈北京✈烏魯木斉（ウルムチ） 2日目 ✈喀什（カシュガル） 3日目 🚌バス🚌和田（ホータン） 4日目 和田滞在 5日目 🚌民豊（ニヤ） 6日目 🚌且末（チャルチャン） 7日目 🚌若羌（チャルクリク） 8日目 🚌花土溝和田 9日目 🚌敦煌 10日目 敦煌滞在 11日目 敦煌✈北京 12日目 北京✈東京 解散

★食事：朝10回、昼11回、夕10回

▲マルコポーロの足跡を訪ねて

海外スケッチスクール

初級 岩峰群と針葉樹の黄葉
秋のドロミテ 12日間

海外

歩行時間・散策程度

期間 10月18日(水)～10月29日(月) 参加費用 参加費用は後日発表です。

【集合・時間】東京（成田空港）（7:00）

ポイント 黄葉の季節に岩峰群が美しい北イタリア（南チロル）をスケッチ旅行で訪れます。同じホテルに連泊し、ドロミテ地方を周遊します。

1日目 成田✈ミュンヘン 2日目 🚌インスブルック🚌ドロミテエリア 3日目・4日目・5日目・6日目・7日目 ドロミテエリア滞在 8日目 🚌ウィーン 9日目 ウィーン✈ 10日目 ✈成田 解散

★食事：朝8回、昼8回、夕8回

▲ドロミテ・フネス谷

第17回目となりました。

参加者作品展

期間 6月3日(日)～6月9日(土)

- 会場：銀座・ギャラリームサシ10:30～18:30（最終日は16:30まで）

アクセス：東京都中央区銀座1-9-1 K1ビル1階(ホテル西洋銀座向い)
TEL.03-3564-6348 会場直通TEL.03-3561-5036
地下鉄銀座線 京橋駅から徒歩3分、銀座駅から徒歩7分

ポイント 山里先生のスケッチスクールに参加し描いたスケッチを原画として、水彩画、パステル画、油絵の作品に仕上げた参加者作品展。力作揃いで今年も開催されます。寄り道をせず地道に続けることが上達の秘訣ということが一目見てわかる展覧会です。是非ともご来場ください。

▲講師自ら直接指導

詳細は、ホームページや国内ツアー用ブログ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。 山へ行こうよ アルパインツアー 日本 検索

講師：日本山岳写真集団

最近カメラに興味を持たれた方、久しぶりに写真でもやってみようかなと思われている方、せっかく撮るのだからワンポイントアドバイスをもらって上手に撮してみたい方など、入門者の方からベテランの方まで皆さまが対象の山岳（ときどき自然）写真教室です。カメラはコンパクトデジカメでも、デジタル一眼カメラでも、フィルムカメラでもなんでも構いません。お気軽にご参加ください。

日本山岳写真集団　代表　渡辺千昭

参加資格

Ⅰ. 自然を愛し、山歩きができる心身共に健康な人。
Ⅱ. グループ行動ができる協調性のある人。
Ⅲ. マニュアル撮影ができること。
（わからない人は、取扱説明書持参のこと）
Ⅳ. 机上講座は、なるべく出席のこと。

●最少催行人数：12人　●同行：講師とツアーリーダー　●締切：各出発日の2週間前　●定員：20人

山岳写真机上講座

土曜日の午前中と午後にわけて、2人の講師が、写真テクニックと写真にかける愛情と情熱を講習。1時間は作品講評会。それぞれ初心者のためのワンポイントアドバイスを講義します。カメラの機能についての質問がある方は、ご自身のカメラと付属のマニュアルをお持ちください。コンパクトカメラでも使い方をお教えします。

- 受講料：1日（2講座）1,000円（当日払）
- 会場：アルパインツアーサービス特設説明会場（地図を記載した予約票をお送りいたします。）
- 予約方法：お電話またはe-mailでご予約下さい。
- 定員：45人

三宅 修（みやけ おさむ）
山岳写真家
1932年生まれ。東京外語大学タイ語学科卒業。山の芸術誌「アルプ」（創文社）編集責任者をへて山岳写真家へ。日本山岳写真集団の初代代表を13年間務める。山岳写真家、エッセイスト。

渡辺 千昭（わたなべ ちあき）
山岳写真家
1941年生まれ。地方自治体などが主催する写真教室の講師としても活躍。「丹沢」「奥秩父」など東京周辺の山々には四季を通じ入山。身近な自然の魅力にレンズを向けている。日本山岳写真集団の現代表。

4月7日（土）10:30～13:00（渡辺千昭氏）
◇山里の花を撮る＋講評会
4月7日（土）14:00～16:30（三宅修氏）
◇里山の花を撮る＋講評会

5月12日（土）10:30～13:00（渡辺千昭氏）
◇新緑を撮る＋講評会
5月12日（土）14:00～16:30（三宅修氏）
◇水と緑と季節＋講評会

6月9日（土）10:30～13:00（渡辺千昭氏）
◇梅雨時の山野を撮る＋講評会
6月9日（土）14:00～16:30（三宅修氏）
◇「大きな風景と花と」（被写界深度とは）＋講評会

7月7日（土）10:30～13:00（渡辺千昭氏）
◇梅雨時の山野を撮る＋講評会
7月7日（土）14:00～16:30（三宅修氏）
◇「ぶれない写真を撮るには三脚を使う」＋講評会

9月15日（土）10:30～13:00（内田良平氏）
◇秋の撮影の準備＋講評会
9月15日（土）14:00～16:30（三宅修氏）
◇山の構図＋講評会

▲丁寧な指導です

実践講座（初級編）

講師：渡辺 千昭 氏

春満開/**岩根山のツツジ**　日帰り
出発日 4月17日㈯　参加費用 **¥9,800**
【集合・時間】**新宿西口スバルビル前（7:30）**
ツツジのトンネルと花が満開となった園内の眺望は関東随一と言われています。

講師：三宅 修 氏

桜の名所へ / **妙義山サクラの里**　日帰り
出発日 4月21日㈯　参加費用 **¥9,800**
【集合・時間】**新宿西口スバルビル前（7:30）**
上毛3山の奇峰・妙義山の中腹に広がる《サクラの里》で7000本の満開の桜を撮ります。背景は妙義山、ツツジやユキヤナギなど春の花を存分に撮りましょう。

講師：渡辺 千昭 氏

新緑の季節 / **乗鞍高原の春**　2日間
期間 5月19日㈯～5月20日㈰　参加費用 **¥33,000**
【集合・時間】**新宿西口スバルビル前（7:30）**
講師のお気に入りの撮影スポットへご案内。

講師：三宅 修 氏

花と新緑を訪れる / **奥日光**　日帰り
出発日 5月26日㈯　参加費用 **¥9,800**
【集合・時間】**新宿西口スバルビル前（7:30）**
龍頭の滝に映えるツツジの赤い花を皮切りに戦場ヶ原や湯の滝、中禅寺湖畔などで花と新緑を訪ねます。講師の創った構図を見てください。

講師：渡辺 千昭 氏

新緑のブナ林/**玉原高原のブナ林**　日帰り
出発日 6月23日㈯　参加費用 **¥9,800**
【集合・時間】**新宿西口スバルビル前（7:30）**
新緑のブナ林や湿原を散策し、ブナの芽生えを写します。

講師：三宅 修 氏

ツツジを求めて / **霧ヶ峰から美ヶ原**　2日間
期間 6月28日㈮～6月29日㈯　参加費用 **¥37,000**
【集合・時間】**新宿西口スバルビル前（7:30）**
風景と満開の花とを組み合わせた花旅です。霧ヶ峰から美ヶ原へツツジを撮ります。

講師：三宅 修 氏

藤野の夏/**川上川の滝とイワタバコ**　日帰り
出発日 7月20日㈮　参加費用 **¥9,800**
【集合・時間】**新宿西口スバルビル前（7:30）**
地元の自然を熟知した講師がイワタバコの花の撮影ポイントにご案内します。藤野シリーズ夏、小さい谷の涼しい撮影会です。

講師：渡辺 千昭 氏

夏の日差しを写す/**渋峠と志賀高原の夏**　2日間
期間 7月21日㈯～7月22日㈰　参加費用 **¥33,000**
【集合・時間】**新宿西口スバルビル前（7:30）**
日の出とともに渋峠で撮影します。草津白根山、芳ヶ平など撮影ポイントには事欠きません。

講師：渡辺 千昭 氏

夏のアルプス/**中央アルプス千畳敷**　2日間
期間 8月4日㈯～8月5日㈰　参加費用 **¥39,000**
【集合・時間】**新宿西口スバルビル前（7:30）**
ロープウェイで上がる標高2612mの中央アルプス千畳敷はすでに高山植物の宝庫です。

講師：三宅 修 氏

日本の原風景/**開田高原のそばの花と御嶽山**　2日間
期間 8月16日㈭～8月17日㈮　参加費用 **¥33,000**
【集合・時間】**新宿西口スバルビル前（7:30）**
開田高原で純白のソバの花を前景に御嶽山を写します。日本の原風景ともいえる美しさです。

実践講座（中級編）

講師：岩橋 崇至 氏

中級　歩行時間・1日目：約2時間 2日目：約2時間

雪の回廊/**立山**　3日間
期間 4月28日㈯～4月30日㈪　参加費用 **¥59,000**
【集合・時間】**室堂バスターミナル（11:30）**
20m近い高さになる雪の回廊は有名ですが、その撮影に加えて、剱立山連峰の山並み撮影にも挑戦します。
1日目 室堂 雪の回廊撮影、夕景の撮影 山小屋　2日目 立山（滞在撮影）、早朝撮影、夕景撮影 山小屋　3日目 立山（午前滞在撮影）、早朝撮影 解散 15:00（予定）
★食事：1日目はお弁当を各自ご用意ください。

講師：岩橋 崇至 氏

中級　歩行時間・散策程度

東北の新緑/**鳥海山 ハクサンイチゲとブナの新芽**　3日間
期間 7月14日㈯～7月16日㈪　参加費用 **¥63,000**
【集合・時間】**JR・酒田駅改札前（13:30）**
夏の盛りの東北の名山、鳥海山では残雪の山、高山植物、ブナの林、清流、池などモチーフが沢山あります。
1日目 酒田駅 鳥海山山麓ブナ林撮影 旅館　2日目 鳥海山ハクサンイチゲ撮影 旅館　3日目 ブナ林と清流撮影 酒田駅 解散 15:00（予定）
★食事：朝2回、昼2回、夕2回（1日目は昼食を済ませて集合ください）

講師：内田 良平 氏

中級　歩行時間・1日目：約5時間 2日目：約3時間 3日目：約3時間

秋の撮影、定番地/**紅葉の燕岳**　3日間
期間 9月29日㈯～10月1日㈪　参加費用 **¥45,000**
【集合・時間】**中房温泉・燕岳登山口バス停前（8:00）**
快適な山小屋に泊まり、自由自在に撮影を楽しむ秋の撮影コースの定番です。
1日目 登山口 合戦小屋 燕山荘 山小屋　2日目 燕山荘滞在（撮影） 山小屋　3日目 合戦小屋 登山口 温泉入浴（別料金） JR穂高駅 解散 15:00（予定）
★食事：1日目はお弁当を各自ご用意ください。

講師：岩橋 崇至 氏

中級　歩行時間・1日目：約6時間 2日目：約3時間 3日目：約6時間

秋の定番/**涸沢の紅葉**　3日間
期間 10月12日㈮～10月14日㈰　参加費用 **¥45,000**
【集合・時間】**上高地ビジターセンター前（7:00）**
毎年開催の涸沢撮影会、毎年全く違う状況となり、今年こそ、今年こそ、と足繁く通う山岳写真の王道ポイント。
1日目 上高地 横尾 涸沢ヒュッテ 山小屋　2日目 涸沢滞在撮影 山小屋　3日目 涸沢 横尾 上高地 解散 15:00（予定）
★食事：1日目はお弁当を各自ご用意ください。

▲紅葉に燃える涸沢から涸沢岳を撮る　岩橋崇至

詳細は、ホームページや国内ツアー用ブログ「山へ行こうよ」でもご覧いただけます。
山へ行こうよ　アルパインツアー　日本　検索